DEL AUTOR DE PIENSE PODEROSAMENTE
Y SÚPER LENGUAJE CORPORAL



CÓMO ENFRENTARPROBLEMAS Y ENFRENTAR LAS CRISIS

DESBLOQUÉATE

ENFRENTA TUS PROBLEMAS, ENFRENTA TUS CRISIS Y SÁL ADELANTE

JUAN DAVID ARBELÁEZ

CÓMO ENFRENTAR PROBLEMAS Y SUPERAR LAS CRISIS

DESBLOQUÉATE

Enfrenta Tus Problemas, Enfrenta Las Crisis,
Y Sál Adelante

Juan David Arbeláez
www.MagiaMental.com

Edición original en español:
DESBLOQUÉATE
Enfrenta La Crisis, Enfrenta La Adversidad Y Sál adelante (Cómo Enfrentar y Superar Las Crisis y La Adversidad)

Ediciones Mente Lateral
www.MenteLateral.com

Juan David Arbeláez

Escritor y Conferencista



Información de contacto para conferencias y presentaciones:

Web: http://www.magiamental.com
Facebook: http://facebook.com/magiamental

¡Gracias y una invitación!



Quiero agradecerle por adquirir este libro. Doy fe del tiempo que mi papá ha invertido en escribirlo mientras yo he esperado sentada entre sus piernas para poder jugar.

Espero que ese tiempo que él ha dejado de dedicarme no haya sido en vano, y creo que la mejor manera de saber que así fue, es dejando su reseña online en Amazon.com visitando la siguiente dirección: http://bit.do/desbloqueate

Además, quiero invitarlo a que se inscriba en nuestra lista de correo para obtener información de primera mano y recursos adicionales frente a este libro y otros contenidos en el futuro. ¡Es gratis!, para ello Visite **http://www.magiamental.com/signup**

Atentamente:

Coco
Hija y mascota del autor.

Otras Publicaciones

Piense Poderosamente



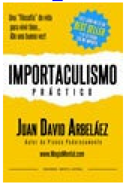
En Piense Poderosamente, Juan David Arbeláez, el Mejor Mentalista de Latinoamérica le revela sin reservas y de una manera totalmente práctica, racional y alejada de cualquier concepto esotérico el cómo desarrollar 8 mentalidades para empoderarse y llevar su potencial personal al máximo.

El Arte de Inspirar Audiencias



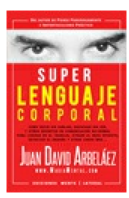
Juan David Arbeláez le explica los detalles paso a paso para hacer de sus presentaciones verdaderos espectáculos a los que el público si quiere prestar atención, a la vez que le explica como presentarlos y hablar en público proyectando absoluta confianza y seguridad en cualquier tema.

Importaculismo Práctico



¿La razón de la vida? ¡Facil! Amarse a sí mismo. Descubra una verdadera filosofía para vivir bien de una buena vez. Juan David Arbeláez le explica 25 principios para dejar de prestar atención al "qué dirán", y enfocarse en la persona más importante que existe sobre este mundo: ¡Usted mismo!

Super Lenguaje Corporal



Juan David Arbeláez considera este como tres libros en uno. Y en él, le explica de manera concisa y super práctica cómo decir sin hablar, escuchar sin oír y otros secretos de comunicación no verbal para liderar en el trabajo, atraer al sexo opuesto, detectar el engaño y otras cosas más...

Introducción

¡Bienvenido a Desbloquéate!

Mi nombre es Juan David Arbeláez y es para mí un honor el acompañarlo en esta decisión que usted acaba de tomar: la de redescubrir sus posibilidades, enfrentarse a la crisis, sobrellevar la adversidad y decidirse a salir adelante.

Muchas personas creen que por el simple hecho de conseguir un libro ya se han hecho al conocimiento que este lleva adentro.

Pero no nos engañemos, nadie aprende por ósmosis. Mientras uno no haga nada, nada pasa.

Sin embargo, usted se ha dado a la tarea de dar el primer paso: prestar atención a lo que tengo para compartirle.

¡Yo sé por lo que usted está pasando y puedo asegurarle, que no está solo!

Si usted supiera la cantidad de personas que día a día se me acercan diciéndome que se sienten estancados o bloqueados, o que enfrentan una situación frente a la cual no saben qué hacer, se sorprendería...

Y aunque es algo sumamente común, lo interesante es que cada uno de esos casos termina siendo único a cada quien; inherente a su contexto, a las personas que les rodean y a sus creencias.

Muchas de esas personas que se sienten estancadas creen fielmente que es demasiado tarde, y lastimosamente, a veces terminan teniendo razón... pero no porque no pueda hacerse nada al respecto, sino porque están empeñadas en no hacer nada y decidieron rendirse por sí solas y ¡se equivocan!

Henry Ford lo dijo alguna vez: "S*ea que uno crea que puede o no, uno siempre, SIEMPRE tendrá la razón*".

En este libro he recopilado algunas herramientas y estrategias que sé, le serán de utilidad.

Mi idea es la de brindarle luz durante estos momentos de incertidumbre, y recordarle, que no importa que tan oscura, fría o aterradora esté la noche, el sol TIENE que volver a salir.

Uno siempre sale adelante, y escuche bien: **esta crisis, esta adversidad, esta ocasión no será la excepción**.

Sé que este libro le aportará. No he querido desperdiciar una sola letra

con relleno que nada le aportará. Sé que estamos pasando por una situación difícil, y nuestro tiempo para enfrentarlo, es oro.

Tal vez quiera saber quién soy yo, y cuáles son mis credenciales para saber qué puedo ayudarle a través de estas páginas. Internet –la plataforma donde he decidido publicar este texto-, está lleno de autores anónimos que por el afán de cualquier venta, ponen a circular información irrelevante.

No es mi estilo. Me gusta considerar esta, como una conversación uno a uno, donde usted me ha invitado a un café –al pagar por estás palabras- y yo le comparto lo que sé.

¿Y cómo sé que eso puede servirle? Pues bien, soy un autor, y conferencista internacional, que está sencillamente obsesionado con la capacidad de la mente humana. He tenido la oportunidad de trabajar y prestar mis servicios de coaching y asesoría para las más grandes empresas Colombianas, y con ellas, he aprendido que ante una crisis simplemente no hay tiempo que perder.

Creo honestamente, que el hecho de que esas y otras nuevas empresas me sigan llamando cada semana para aportarles a sus empleados, es una muestra de que algo estoy haciendo bien.

En fin... Si usted desea saber con más detalle quien soy yo, y que no le miento, ni soy ningún autor anónimo –como lo mencionaba al comienzo- lo invito a visitar mi sitio web en http://www.magiamental.com

Por ahora, considero que lo mejor es que entremos de lleno en materia.

Para los ejercicios, le recomiendo que primero que les preste atención y tome nota de cómo realizarlos y luego los ejecute en la comodidad de su casa o donde nadie pueda interrumpirlo.

Además, de ser económico –No creo que el conocimiento, ni las estrategias para potenciar nuestras capacidades deban valer lo que muchos autores cobran por sus textos-, Este es un libro orientado a lo práctico. Puede leerlo muy rápidamente, pero le recomiendo que tome nota a lo que aquí le explico, medite sobre estos conceptos con atención y lo relea de vez en cuando. Dejar descansar su mente unos días antes de leerlo nuevamente, le permitirá encontrar nueva información que seguramente había pasado por alto en lecturas anteriores.

Sé que está ansioso por comenzar.

Yo también lo estoy.

Demos inicio entonces a esta aventura: la de avanzar de nivel en nuestra propia vida.

Hacer frente a la adversidad y enfrentar esta crisis que sentimos nos tiene bloqueados.

Es hora de desbloquearte

¡Comencemos!

***

Contenido

***

No confundas este par de cosas

Al frente suyo, hay una pared.

A usted se le mete en la cabeza que tiene que atravesarla.

Tomando impulso se lanza contra ella y se da cuenta de que esta, es bastante "dura"...

Retomando al punto inicial, vuelve a correr hacia la pared con tanta fuerza como le es posible, y el golpe vuelve a ser igual o más fuerte.

Usted insiste, persiste, resiste. Y al final... esa pared sigue en el mismo punto, pero su cuerpo ahora está magullado y sin fuerzas para siquiera intentarlo una vez más.

Este caso no es ajeno a nadie, todos hemos pasado por esta situación cuando sentimos que no obtenemos resultados.

Sin embargo, si esto es por lo que usted está pasando en este instante, permítame felicitarlo, porque usted NO ESTÁ BLOQUEADO del todo. Usted tampoco está atado de manos. Usted no se ha dado por vencido: Usted por lo menos se ha decidido a hacer algo frente a su problema. Usted está decidido a atravesar la pared, tiene claro lo que quiere, y eso es un gran avance.

Sin embargo, el problema en este caso es un asunto de estrategia...

Verá, una cosa es ser persistente y la otra es tonto.

Y se es tonto, cuando a pesar de los resultados siguen siendo los mismos, no se hace absolutamente nada diferente para obtener otra cosa.

Es así como quien tras meses de buscar un empleo, no ha hecho ningún cambio en su hoja de vida ni considerado otros campos de acción, o por lo menos ha pensado en emplearse a sí mismo y montar su propio negocio...

Es así como a quien le niegan un préstamo en el banco, sigue insistiendo ante la misma institución llevando los mismos papeles, esperando a que un día se le haga "el milagrito"...

Es así como a quien le rompieron el corazón, insiste en que su "ex", es de verdad el "*amor de su vida*" y hará todo lo que pueda para "retornarlo" a su lado, cuando ya le han dicho mil veces que no...

Es así como la pared, sigue allí mientras esa persona –uno mismo-, sigue debilitándose...

Claro que hay que persistir.

Pero atención: **SOLO PERSISTE LO SUFICIENTE ANTES DE**

DECIDIRTE A PROBAR ALGO DIFERENTE.

Si a la primera no funciona, no tires la toalla: ¡Vuelve a intentarlo!

Si a la segunda tampoco, no tires la toalla: decídete a probar algo diferente.

¿Qué cosa probar? ¡Cualquier cosa!

¿Qué tan diferente ha de ser? No importa si mucho o muy poco, pero busca hacer algún cambio de cualquier tipo.

Y si al tercer intento, no obtienes el resultado que querías, entonces compara lo que sea que has obtenido, revisa, ajusta y vuelve a probar.

Esa es la clave del auto-mejoramiento: probar, comparar y ajustar.

Algunos de esos cambios posiblemente te alejen de lo que quieres. Si es así, date cuenta y regresa a dónde estabas antes. Otros te acercarán, toma nota y busca cómo pulirlos y mejorarlos más.

El asunto no es lanzarse una y otra vez contra la pared, es probar diferentes formas de sortear el obstáculo.

No cambies de objetivo, cambia de plan.

Y si tras agotar recursos, no se puede hacer nada más frente a esa "*maldita*" pared, entonces decídete a pintarla, decorarla, colgarle un cuadro y al menos sacarle algún gusto: **Adáptate y cámbiate tú mismo y tu actitud frente al problema.**

Eso es persistencia: Una combinación de intelecto, equilibrio emocional, paciencia y disposición a estudiar los errores para hacer ajustes, aprender e intentar cosas nuevas.

La testarudez es una virtud cuando se te mete algo en la cabeza, y decides aprender y hacer lo que sea necesario para alcanzar lo que quieres.

Pero la testarudez también es una maldición, cuando decretas que SOLO existe UNA forma de hacer las cosas, e insistes en hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener un resultado diferente.

No confundamos persistencia con estupidez, eso nos ahorrará mucho tiempo y sacrificios innecesarios.

¿Queremos desbloquearnos en serio?

¿Estamos dispuestos a probar algo diferente?

¿Qué tan rápido podemos hacer algún cambio?

No esperemos un segundo más entonces.

***

El consejo más sabio del mundo

Quisiera compartirte esta pequeña historia.

Cuenta una antigua leyenda que un poderoso rey decidió reunir a sus principales sabios y eruditos en un cónclave para solicitarles un favor.

"Acabo de traer un gran anillo de mi última conquista" dijo el monarca; *"es muy valioso y además tiene la particularidad de dejarme guardar algo más en su interior.*

Es por eso que los he congregado aquí, puesto que necesito que para el final del día, me den una consejo a manera de frase que sea lo más sabio que ningún mortal haya escuchado jamás. Quiero que arriben a una conclusión de sabiduría y luego la escriban en un papel diminuto.

Yo guardaré dicho papel en mi anillo. Y si por algún infortunio me encontrase en medio de una crisis profunda, abriré mi anillo esperando que dicho consejo me ayude a sortear ese que fuera el peor momento de mi vida".

Los sabios pasaron el resto del día debatiendo sobre cuál debía ser esa frase que resumiría toda la sabiduría que ningún humano habría escuchado antes.

Cuando cayó la noche, uno de los eruditos del reino, en representación de todos los demás, se acercó al rey con la frase escrita en un pequeño papel.

"Aquí está su Majestad. Solo tiene que guardarlo en su anillo. Sabemos que este consejo le servirá en todo momento. Debe leerlo en caso de que lo considere pertinente".

El monarca guardó el papel con la frase en su anillo y se olvidó del tema.

Varios años pasaron y la mala suerte se ensañó contra el reino.

Atacado por los enemigos, el palacio fue saqueado y reducido a escombros.

El rey tras dar lo mejor de sí en la batalla y perder a sus mejores hombres, logró escapar entre las sombras y se ocultó en unas rocas a las afueras de su devastada corte.

Desde allí, observando cómo su reino ardía en llamas, consideró la posibilidad de quitarse la vida lanzándose por un precipicio que estaba cerca. Fue cuando recordó el consejo en el anillo y se decidió a abrirlo...

Desenvolviendo el diminuto papel, lo leyó y se encontró con esta frase: *"Esto también pasará"*. El rey sonrió en silencio, y recobró ánimos para seguir oculto entre el bosque en medio de la oscuridad, hasta que sintiera que no corría peligro.

Sus enemigos pasaron cerca, pero no lograron dar con él.

La leyenda continúa diciendo que tras veinte años, el rey había recuperado todo su esplendor. Paso a paso, rehízo a su ejército y con los sobrevivientes de la tragedia, se dio a la reconquista de su reino y a la caza de sus enemigos.

El trago amargo había pasado, y ahora, regresaba triunfante de la guerra, en medio de aplausos y cantos de una multitud que no paraba de ovacionarlo.

Uno de los antiguos sabios que caminaba al lado del carruaje real, le susurró al rey, *"Su majestad, creo que hoy también debería volver a mirar el interior de su anillo"*.

"¿Ahora?, ¿Para qué habría de hacerlo? No estoy en medio de una crisis, sino todo lo contrario", replicó el rey.

"Es que ese consejo no solo fue escrito para los momentos difíciles, sino también para cuando crea que todo lo bueno le parezca que ha de perdurar por la eternidad...", le respondió el erudito.

El rey, en medio de los aplausos, abrió el anillo y volvió a leer, "*Esto también pasará*", y descubrió en ese mismo instante, que sentía la misma paz que tuvo cuando estaba a punto de quitarse la vida. El mismo sosiego, la misma mesura lo invadió por completo. Aquel día descubrió que la frase que los sabios le habían entregado era para leerla en las derrotas y para tener en cuenta en los tiempos de victoria.

En las buenas y en las malas, ten siempre claro que **ESTO, TAMBIEN PASARÁ**.

Tal vez pasen días o meses, pero esto, por lo que atraviesas, también pasará.

Roma no se construyó en un día, y aun cuando la adversidad tenga la ventaja de cambiarnos la vida en un segundo, ¡esto también pasará!

Y a ese consejo, quiero agregarle algo más:

Tú, **no eres tus circunstancias**.

Y ahora que lo sabes, dilo en voz alta: **NO SOY MIS CIRCUNSTANCIAS.**

Dilo nuevamente, hazlo ahora: **NO SOY MIS CIRCUNSTANCIAS.**

Se necesita valor y coraje para hacer dicha afirmación. Eso es aceptar que aunque no veamos la luz al final del túnel en este momento, ello no implica que esta no exista.

El que nos sintamos atascados en esto preciso instante, no quiere decir que así vayamos a quedarnos el resto de la vida.

Esto es aceptar que siempre hay posibilidades, tal vez no estemos seguros de cuales son en este instante, pero que las hay... ¡Las hay!

La vida es contraste. Se equivocan quienes dicen que el mundo es color de rosa como se equivocan quienes piensan que el mundo es blanco o negro.

¡No señor! La vida, como este mundo sobre el que nos desenvolvemos, tiene multitud de colores y matices.

Si bien durante la noche todos los tonos se hacen oscuros, una vez sale el sol, suelen tornarse brillantes.

Todos eventualmente experimentamos un estancamiento en múltiples momentos de la vida.

En sicología suelen denominarse estos instantes como CRISIS: La adolescencia siendo una, la crisis de los 20, la de los 30, de los 40, de los 50, los 60... No nos engañemos: ¡Las crisis de la vida! Independiente de la edad que tengas.

Tal vez te preguntas *"¿Cuál es mi propósito en la vida?"* y no lo sabes...

Tal vez sientes que no sabes para dónde vas.

Tal vez te parece que el día de hoy es igual al de ayer, que a su vez fue igual al anterior y que todo es lo mismo.

Tal vez te sientes abrumado y ahogado, piensas que no puedes respirar, sintiendo una presión en el pecho.

Tal vez te estás comparando con alguien más y piensas que no eres suficientemente bueno, o que tus esfuerzos no se ven recompensados, ni son reconocidos.

Tal vez has tenido una pérdida, algo tan grande que sientes que te arrancaron un pedazo del corazón.

Tal vez estás enfrentándote a un dilema del que no sabes cómo salir. No quieres lastimarte o no quieres lastimar a alguien más.

Tal vez sientes que metiste la pata, que hiciste algo estúpido o que te metiste en un problema que no debías.

O tal vez sientes que estás encerrado en un mal sueño y que quisieras despertar y darte cuenta que todo está bien.

Yo conozco todas esas sensaciones...

Y sé, como tú mismo lo sabes, que no son fáciles.

Pero eso, no quiere decir que sean imposibles de manejar.

Nosotros no vamos a LIDIAR con estas cosas. La palabra LIDIAR viene obviamente de dar lidia, o fastidiar. ¡No! lo que vamos a hacer es trabajar. Trabajar en nosotros mismos para redescubrir nuestra capacidad de hacer ALGO frente a la adversidad.

El solo hecho de estar estudiando este contenido, es suficiente para saber qué quieres hacer algo al respecto. No estamos aun seguros de qué, pero ya está bueno. Es hora de tomar cartas en el asunto.

¡Es hora de desbloquearse!

¿Donde comenzar? ¡Aquí mismo! Este es el primer paso: Reconocer que algo no nos gusta, que sentimos que estamos en una posición que no nos agrada y que queremos estar en otra mejor.

¿Pero sientes que eso tal vez es imposible? ¡CLARO QUE NO! Tan posible es, como que estás aquí buscando una nueva oportunidad o una nueva manera de ver las cosas.

Repito: Siempre hay una opción, ¡Siempre!

¿Requiere trabajo? Sí.

¿Pero qué tanto estas dispuesto a salirte de esta tormenta? ¿Qué tanta hambre de éxito tienes? Porque eso es lo que quieres, ¿no es así?

Quiero entonces que te quede claro lo siguiente:

Es absolutamente normal lo que estás sintiendo.

Cualquier persona que pase por lo que estás pasando se sentiría igual.

No importa que nadie comprenda exactamente cómo te sientes.

No importa si no hay alguien que pueda consolarte en este momento.

De esto vamos a salir.

Repite en voz alta:

YO NO SOY MIS CIRCUNSTANCIAS.

SIEMPRE HAY ALGO MAS QUE PUEDE HACERSE.

QUIERO SALIR DE ESTO.

Y A PARTIR DE ESTE MOMENTO,

DECLARO QUE MI CUERPO, MI MENTE, Y MIS PENSAMIENTOS

TRABAJARÁN POR ESTE PROPOSITO.

TENGO TODOS LOS RECURSOS PARA ENFRENTAR CUALQUIER ADVERSIDAD

HAY MÁS DE UNA SOLUCIÓN.

TODO LLEGA Y TODO PASA.

Y SEA LO QUE SEA QUE PASE,

EVENTUALMENTE ESTARÉ BIEN.

ESTO TAMBIEN PASARÁ.

Repite por favor esas afirmaciones tres veces más. Luego escríbelas en un papel de tu puño y letra, y guárdalo y repítelas por los próximos días. Este, será tu mantra de desbloqueo.

Todo camino por largo que sea, comienza siempre por dar un primer paso.

***

La pregunta que puede cambiarlo todo

Empecemos por entender algo: El mundo que nos ha tocado está orientado hacia la obtención de respuestas. Y es justamente esa capacidad de obtener respuestas la que nos ha traído, como seres humanos, a este punto donde nos encontramos hoy día.

Es precisamente nuestra facultad de buscar respuestas lo que fundamenta las áreas de desarrollo del conocimiento.

Y eso está bien, pero hay algo que solemos pasar por alto, y es la capacidad de hacernos las preguntas correctas...

Si no obtienes la respuesta que quieres, cambia de pregunta.

Si quieres mejores respuestas, plantea mejores preguntas.

Y si quieres las respuestas correctas, plantea las preguntas correctas.

Todos los seres humanos experimentamos el deseo de ser aprobados por los demás. Somos adictos a la validación y a ser calificados buenos o... "*mejores*" qué y por otros. Por ello queremos el ascenso en el trabajo, el aplauso tras la exposición, las gracias por nuestra ayuda, o quizás algo tan banal como despertar envidia en el gimnasio porque logramos levantar más peso.

Incluso a nivel sentimental, cuando queremos conocer a alguien que nos parece atractivo, caemos en un dilema mental sobre si llegaremos a ser aceptados o no por esa persona, y lo hacemos preguntándonos "¿*Será que si le parezco lo suficientemente interesante*?" o "¿*Será que sí soy de sus agrados*?".

El investigador Albert Bandura reconoció esta búsqueda de aceptación por los demás como una estrategia evolutiva: El Encajar y ser bien percibido, nos proporcionaba antiguamente una ventaja de supervivencia.

Pero los días de esforzarse por sobrevivir han quedado atrás y es así como hoy, podemos hacer virtualmente lo que deseemos con nuestra vida.

¿A dónde voy con esto sobre plantearse las preguntas correctas y que

tiene que ver con aquel vicio de buscar la validación de los demás en cuanto a desbloquearnos?

A que tal vez el problema es precisamente que no sea un bloqueo lo que estemos experimentando, como sí, más bien, que no nos estemos planteando la pregunta incorrecta; Y por compararnos y buscar obtener la aprobación de los demás, o parecer a los ojos de los demás que nos encontramos a cierto nivel, estamos permitiendo que sean ellos los que definan lo que debería ser el éxito para nosotros.

¡Esto no es mentira! La mayoría de las personas cuando dice sentirse estancada está apelando a inútiles comparaciones con los demás. Es así como la mujer piensa que se le está haciendo tarde para casarse porque todas sus amigas ya pasaron por el altar, o que el recién graduado se siente perdido porque sus amigos encontraron trabajo y él aun no, o es lo que pasa cuando uno siente que lleva las de perder porque el vecino tiene un mejor auto que uno.

Es por eso que es necesario plantearse una pregunta fundamental. Una pregunta que puede cambiarlo todo. Una pregunta, cuya respuesta ofrecerá claridad absoluta sobre lo que verdaderamente queremos.

Esta pregunta es: **¿CÓMO DEFINES EL ÉXITO?**

¿Lo defines en comparación con alguien más?

¿Lo defines en términos materiales?

¿Lo defines en términos de aplausos y reconocimiento por parte de otras personas?

Para algunos tener éxito puede ser el ganar un nobel, o un Grammy; para otros puede ser ver sonreír a sus hijos al llegar a casa. Tener éxito para otros puede ser ganar una campaña política, para otros puede ser simplemente saber que pueden ayudar a un amigo. Para unos tener éxito puede ser tener entre sus contactos de Facebook a 10 celebridades, para otros puede ser contar con alguien cercano en sus vidas...

El punto es que dicha definición de qué es el éxito, es algo que SOLO te corresponde a ti, y que por lo tanto, no existe una ÚNICA forma de definir lo que este es.

Pero ten cuidado, que cualquier elemento externo que entre a hacer parte definir tu éxito será precisamente, un elemento externo, y por lo tanto será un elemento de dependencia.

Toda dependencia es una forma de esclavitud...

Define qué es exactamente el éxito para ti. Fíjate de quién depende y

piensa, si el definirlo en términos de aplausos, premios o dinero, no es más bien caer víctima de lo que crees que quieren los demás y entregarles las llaves de tu felicidad.

Aclara el camino. ¿Cuál camino? ¡Este! El tuyo. Porque solo tú lo vas a recorrer.

¿QUÉ ES TENER ÉXITO PARA TI?

***

Un Plan de 5 Pasos Para Enfrentar Cualquier Crisis

"*Nadie quisiera poder ver, con más ganas que un ciego*" es un dicho popular con el que la mayoría de quienes se sienten en un atolladero pueden identificarse.

Y lo digo porque en el fondo pareciera como si los demás no lograran comprender lo que experimentamos al sentirnos bloqueados.

Nadie, absolutamente nadie, quiere sentirse así. Y sin duda, todos quisiéramos tener la salida perfecta para afrontar nuestra situación aquí y ahora mismo.

¿Qué hacer?

Después de revisar y consultar con una veintena de psicólogos y expertos en coaching al respecto, quiero presentarte nuestro plan de acción: Cinco pasos para poder hacerle frente a esos momentos de bloqueo, y estimular a nuestro cerebro para que encuentre soluciones ante la adversidad.

Presta atención:

1. ACEPTACIÓN:

Esta aceptación no se refiere a dejarlo todo así, tirar la toalla y no hacer nada. Por el contrario, esta etapa consiste en aceptar que estamos pasando por un momento difícil del cual queremos salir, pero AUN (préstale atención a esa palabra) AUN no hemos encontrado como.

Esto es precisamente aceptar que UNO no es sus circunstancias.

Esto es precisamente aceptar que AUN no tenemos la respuesta.

Esto es precisamente aceptar que EVENTUALMENTE algo se nos ocurrirá.

Y es en esta etapa que es fundamental prestar atención a nuestras palabras y lo que nos decimos a nosotros mismos.

Aplicando algo de Programación neurolinguistica (PNL) a nuestra situación, es momento de dejar de decir, pensar y usar frases como "*Estoy bloqueado*", "*no sé qué hacer*", "*no creo que pueda*", Y más bien reemplazar dichas frases por otras del tipo "*Esto también pasará*", "*Aun no tengo la respuesta*", "*Sé que algo, eventualmente se me ocurrirá*", "*sé que algo se*

puede hacer y lo haré".

Esas frases tienen el potencial de reafirmarnos y elevar nuestra estima para con ello, comenzar a cambiar nuestra perspectiva sobre cualquier situación contraria.

Otra forma excelente de llevar a cabo esta etapa es ESCRIBIENDO. Más adelante te propongo un ejercicio donde podrás tener una terapia escritade coaching contigo mismo. No pases por alto dicho ejercicio.

Primer paso entonces: Aceptación. ¡Ya está bueno! Levanta los brazos y di "*Es suficiente*". Acepta que no puedes crear nada mientras sigas en este estado de bloqueo y que un cambio es necesario. Acepta que no tienes la respuesta en este instante, pero que eso no implica que no la vayas a encontrar. Es hora de dar paso a nuestra segunda etapa:

2. DISTANCIAMIENTO

Y al igual que en la etapa anterior, este distanciamiento NO CONSISTE en hacerse el loco frente al problema o situación y dejarla a un lado, lejos, donde uno no la vea.

No. Este distanciamiento tiene que ver con el buscar ver el problema desde otros ángulos.

Cuando un escritor se siente bloqueado frente a una hoja en blanco sin saber que escribir, su mejor opción siempre terminará ser el irse a hacer otra cosa y dejar que su mente trabaje a su propio tiempo.

Cuando enfrentamos la pérdida de un ser querido o terminamos una relación, el luto es precisamente esa forma de distanciamiento tras la aceptación de la situación.

Este distanciamiento es fundamental para dar nuestro giro de 180 grados y retomar nuestro poder.

Y existen varias estrategias para efectuar este distanciamiento:

Una de ellas es **CAMBIANDO DE AMBIENTE:**

Considera salir de tu casa u oficina. Reorganiza tu habitación o... date unas vacaciones. Esta última estrategia, la de darse un viaje, ha sido corroborada con docenas de estudios psicológicos, como la mejor opción para aquellos que han pasado por algo tan fuerte como una separación o una gran pérdida.

Otra excelente alternativa para distanciarte consiste en **APELAR A CUALQUIER FORMA DE MOVIMIENTO** físico. Pon música a buen

volumen y baila, salta o ejercítate. Busca activar tus endorfinas para que te estimulen mentalmente. La quietud y el sedentarismo disminuyen el metabolismo con lo que la habilidad para desarrollar nuevas ideas se puede ver afectada. Sal a caminar y desconéctate del mundo por unos instantes.

Otras formas excelentes de efectuar este distanciamiento es **HABLANDO CON UN AMIGO**. Busca salir a conversar con alguien que te quiera y a quien le importes, dile que necesitas desahogarte y sacarte algo de adentro, y que solo quieres que te escuchen.

Hazlo sin esperar ninguna solución o consejo a cambio. Muchas veces lo único que necesitamos es alguien que nos preste atención. Un buen desahogo y hasta llorar en compañía de un amigo, nos hace sentir seguros y que no estamos solos. Además, el verbalizar nuestros problemas, nos permite generar nuevas conexiones cerebrales con lo que se expandirá nuestra perspectiva sobre el asunto, eso es tomar distancia para tener un mejor ángulo de la situación.

Una aclaración en caso de acudir a algún amigo para desahogarte: Sin duda Las personas que nos escuchan, nos querrán ayudar y aconsejarnos, y será uno mismo quien les cierre la puerta y se niegue a sus consejos porque los consideramos simples o imposibles. Es aquí cuando uno suele usar frases del tipo "*Pero es que no es así*" o "*Es que no me entiendes*". Mira: agradece todo lo que te den y te digan sin importar si te sirve o no. Ellos no son tú, y ya están haciendo bastante al estar acompañándote. Trata a quien te escuche con respeto, así no te ofrezca ninguna alternativa que te parezca útil.

Solo busca que te escuche, y de hecho sé claro en ello: Llama a ese amigo o amiga y dile textualmente que, necesitas desahogarte y que no es necesario que te digan nada, que tan solo te escuchen... Con eso bastará para echar abajo toda idea que puedan tener los demás sobre tu problema, y entenderán que lo que biscas es compañía.

Y finalmente, considera **HACER UNA OBRA DE CARIDAD**.

De todas las opciones que conozco para mejorar nuestra actitud frente a la vida y levantarnos con nuevas fuerzas e ideas, no existe mejor opción que esta. Busca cómo ayudar a alguien que lo necesite. Únete a un grupo de beneficencia y regala un par de horas de tu tiempo para trabajar con ellos, o fíjate si puedes ayudarle al desvalido en el parque regalándole alguna de las prendas de tu ropero que ya no usas. Créeme, el ayudar a alguien más, sin importar si se trata de algún familiar o desconocido, y hacerlo por puro altruismo te retribuirá a nivel mental y emocional de maneras que apenas

podrías imaginar.

Eso en cuanto a esta etapa de distanciamiento. Considera esta etapa como darle un respiro a tu mente para que esta pueda relajarse, mirar las cosas desde otro ángulo y comenzar a trabajar.

Hacerlo, nos llevará a la tercera etapa que es...

3. PLANEAR

Esta etapa es precisamente una consecuencia de la etapa anterior.

Verás: cuando uno toma distancia del problema, la mente comienza a trabajar a su propio ritmo generando conexiones y buscando en su archivo de experiencias opciones que pueda reconfigurar con el fin de ofrecernos alternativas.

Eso fue precisamente lo que le ocurrió a Arquímedes cuando tuvo su famoso momento EUREKA: Arquímedes debía encontrar la forma de calcular qué cantidad de oro y plata habían sido empleadas en la creación de una corona para Hierón, el rey de Siracusa, quien pensaba que había sido estafado por el fabricante de dicha corona.

La solución se le vino en el momento menos esperado: mientras tomaba un baño sumergido en una tina con agua. A Arquímedes se le ocurrió en ese preciso instante que si la corona había sido hecha con las cantidades de oro y plata correctas, al sumergirla en agua, debería haber un desplazamiento del líquido que debía coincidir con la cantidad usada de material. Una historia interesante que bien podrías buscar e internet... El punto es, que todos tenemos momentos **Eureka**, solo hay que permitirle a la mente que haga su trabajo para que los tenga.

Esas soluciones no aparecen de un día para otro, ni mucho menos aparecen todas juntas a la vez. Cada una va llegando a su debido tiempo...

Algunas de ellas, tal vez lo hagan a media noche y otras en la mañana. O tal vez mientras te diriges al trabajo, o como en el caso de Arquímedes, mientras te estás dando un baño. Y si quieres un consejo útil para esta etapa, que sea este: **TOMA NOTA**.

A la mente le encanta olvidar. No existen malas ideas, no deseches niguna. Solo apunta, toma nota de todo lo que se te pueda ocurrir.

Y voy a darte otro consejo más, uno para acelerar este proceso de generar respuestas. Hazte la siguiente pregunta: **¿Qué puedo hacer ahora mismo, QUE SEA FÁCIL y que pueda ayudarme a sentirme un poco**

mejor frente a esta situación?

Fíjate en esa condición, de que sea algo fácil, ya que es fundamental. Necesitamos encontrar algo que podamos implementar, así que lánzale esa pregunta a tu mente, a tu máquina de generar respuestas y déjale que te responda. Escucha que te dice y toma nota, al menos UNA COSA se te ocurrirá que resulte fácil de hacer y que puedas poner en práctica ahora mismo para enfrentar esta situación.

Recuerda que esta fase se llama planeación. No tienes que encontrar la solución exacta a tu problema, como sí pensar en cualquier cantidad de cosas que puedan ayudarte a hacerle frente. Lo que nos lleva a la 4ta fase:

4. HACER ALGO

Las ideas, mientras sigan en la cabeza, son solo eso, ideas. Haz algo, no tengas miedo. Atrévete a ensayar aquello que se te ha ocurrido. ¡Actúa!

En esta etapa, es fundamental que sepas **QUÉ TANTO QUIERES LO QUE QUIERES**.

¿Qué tan dispuesto estás a conseguirlo? Si quieres una fórmula para cambiar tu mundo y el de las personas que te rodean, esta es precisamente el echar mano de una buena dosis de acción.

¿Y hacer qué? Cualquier cosa que tu instinto te diga que podrías intentar.

Luego, tras hacerlo...

5. REVISA

Fíjate qué efecto tuvo tu acción, fíjate en cómo cambiaron las cosas.

Uno de los principio de la Programación Neurolingüística afirma que en la vida no hay errores, solo hay retroalimentación.

Un error, no es más que una decisión que puede tomarte más o menos tiempo en llevarte a dónde quieres. Todo depende de tu actitud frente a los resultados.

¿Qué lo que hiciste te alejó de lo que querías? ¡No importa! Ya sabes precisamente que por ahí no es.

¿Qué hiciste algo que te ayudó a acercarte más a lo que querías? ¡Excelente! fíjate cómo más podrías pulirlo y hacerlo mejor.

Ese es el secreto de la excelencia: actúa, compara resultados, planea y

vuelve a comenzar.

En la vida a veces se gana y siempre se aprende. Y todo lo que aprendas, es ganancia.

Así que:

- Acepta tu situación como un punto de inflexión.
- Toma distancia para ver en perspectiva.
- Planea, toma nota. ¿Qué puedes hacer ahora que sea fácil y pueda ayudarte a sentirte mejor?
- Actúa, haz algo, cualquier cosa que tu instinto te señale como correcto.
- Revisa, fíjate que resultados obtienes, y vuelve a comenzar para hacer ajustes.

***

Deshazte de estas creencias auto-limitantes

Los seres humanos somos facilistas, solemos quedar satisfechos con la primera explicación o justificación que tengamos ante cualquier pregunta. Y cuando se trata de problemas, nada más cómodo que apreciar a los demás experimentando algo similar, o como dicen por ahí "*Consuelo de muchos, consuelo de tontos"*...

Con esto, quiero decir que la mayoría del tiempo, mientras enfrentamos alguna adversidad para la que no parecemos encontrar solución, solemos preferir que alguien nos confirme que dichas soluciones no existen.

Es así como a través de los años, nos hemos hecho a una seria de creencias de las que nos aferramos al dar por ciertas. Algunas de ellas son útiles, pero otras... lamento informarte, son engaños que al creernos, disminuyen nuestra capacidad de vivir la vida al máximo.

Una de estas creencias es **PENSAR QUE LA VIDA NOS DEBE ALGO**.

¡Así es! creemos muchas veces que por el solo hecho de estar vivos la vida misma se encargará de darnos lo que necesitemos y que ello sucederá automáticamente. Es así como cada año nuevo prometemos que "*este año SÍ cambiarán las cosas*", y creemos que por gracia divina, dicha magia simplemente se dará, con lo que seguimos pensado igual y haciendo lo mismo: Llegar del trabajo, calentamos alguna cosa para comer y nos sentamos a ver TV por horas para luego irnos a dormir, y simplemente rezar esperando a que Dios mismo nos traiga algo nuevo. Casi que esperamos a ganarnos la lotería.

Es uno quien determina la calidad de su vida.

Claro que es muy, pero muy fácil culpar a la sociedad de nuestras penas, pero esa mentalidad de víctima, nunca ha llevado a nadie a ningún lugar.

Que sea este un llamado de atención. Nadie puede darnos la vida que esperamos más que nosotros mismos. Decídete a tomar control de tu vida inmediatamente.

Otra de estas creencias es **EL UNIVERSO CONSPIRA CONTRA MI**

Claro que la vida a veces parece estar en contra nuestra de todas las formas posibles. No parece haber descanso. No entendemos por qué los demás son felices y exitosos, y nosotros no; y entonces concluimos que al universo le encanta hacernos bullying o que se ha ensañado con nosotros conjurándonos con alguna maldición...

¡Falso! La verdad es que sobre ti, ni sobre nadie, hay NINGUNA MALDICIÓN, ni ninguna forma de karma, ni el Universo te ha escogido de ninguna manera para ser "un desafortunado".

Todos nacemos con la oportunidad de la vida.

Es cierto que todos contamos con recursos diferentes, pero que no quede duda que los recursos que tienes ahora, son suficientes para que te apalanques y obtengas otros recursos que pueden llevarte más lejos.

No te enfoques en tus carencias, enfócate en tus recursos y cómo usarlos mejor y de más formas.

Una cosa es pasar por una mala racha y otra estar convencido de que el Universo está allí pendiente para abusar de tu capacidad. Conozco personas que han perdido todo en un segundo por un terremoto y que han vuelto a salir adelante airosos y mejor que antes.

El Universo no toma ningún partido.

Una tercera falsa creencia es **ESTOY CONDENADO A VIVIR ASI.**

Los humanos somos los únicos seres en este planeta con la capacidad de cambiar nuestra vida en cualquier instante.

Un tiburón no puede un día decidir ser un chef, una hormiga no puede sencillamente decidirse a ser una bailarina. La vida de estos seres está amarrada a su ADN.

Pero nuestras vidas como seres humanos, puede cambiarse si así lo queremos. La mayoría de las veces lo que evita que asumamos este cambio es precisamente el miedo a dicho cambio.

Amontonamos las excusas, recordamos los momentos pasados en que no logramos lo que queríamos, nos tiramos durísimo a nosotros mismos, nos asustamos con esos recuerdos y evitamos siquiera volverlo a intentar...

Es como la persona a quien después de haber pasado por una larga relación, le rompen el corazón y ahora cree que jamás volverá a encontrar el amor.

La realidad es que la vida no es una línea recta que va del punto A al punto B.

No. La vida es una serie de zigzags, de "*ires y venires*", y aunque

parezca un desorden, es un hermoso desorden...

Este zigzag lo que demuestra es que cambiamos a través de la vida. Que hemos ido alto y bajado nuevamente pero que siempre estamos decidiendo a donde ir.

¡Así es como funciona la vida! Es una experiencia continua de momentos presentes, independientes, decisiones y elecciones.

No importa entonces la situación en que estés ahora.

No estás condenado a ella. Recuerda nuevamente: **No eres tus circunstancias**.

Y otra creencia común es: **LA GENTE PENSARÁ QUE SOY TONTO**.

¡Nos preocupamos demasiado por las opiniones de los demás!

Tememos que se burlen de nosotros, no queremos sentirnos rechazados, no queremos quedar como tontos, no queremos vernos como fracasados, ni queremos que nos tilden de incompetentes, pero La verdad es que **¡NADA DE ESTO...IMPORTA!**

Al final de tu vida, cuando mires atrás, lo que querrás es recordar el camino que recorriste con una sonrisa. Nada importa lo que piensen de ti si has hecho lo que has considerado lo mejor en su momento, ya sea que te hayas equivocado o no, sí seguiste tu deseo sin buscar dañar a nadie, no deberás tener nada de qué arrepentirte.

12 casas editoriales le dijeron a J.K Rowling la autora de la serie Harry Potter que los libros para niños no vendían y rechazaron publicarla. Terminó vendiendo más de 450 millones de copias...

300 inversionistas rechazaron la propuesta de financiar la creación del parque temático de Disney construido sobre un pantano en la florida porque "era una locura"...

Más de 30 restaurantes se negaron a comprar el pollo del Coronel Sanders, antes de que este fundara la franquicia KFC...

¿Y los Beatles? Sí, también fueron rechazados porque las casas disqueras NO VEIAN FUTURO en los grupos con guitarras...

Solo son algunos ejemplos y así hay muchos más.

Seguro que existe algo que has querido hacer, que sabes bien y que no te atreves por miedo a lo que piensen o digan los demás.

Que esas historias te sirvan de inspiración y te decidas a seguir tu propio camino. Esta vida es demasiado corta para vivirla bajos los términos de los demás.

Si crees que la vida te debe algo, o que el universo conspira en tu contra, que estas condenado a vivir de una u otra manera, o que los demás juzgarán aquello que deseas hacer, entonces **ES HORA DE ROMPER Y HACER PEDAZOS** Dicha forma de pensar.

Seguir aferrado a dichas creencias no puede sino convertirte en tu propio enemigo: un esclavo de la vida de otros.

Deshazte de estas creencias, ¡AHORA!

***

El mejor momento para hacer algo

Continuando con el capítulo anterior, existe una creencia bastante generalizada de que uno en la vida tiene etapas que, una vez cumplidas, dejan atrás la posibilidad de haber hecho ciertas cosas.

Por ejemplo, frases como "*ya estoy muy viejo para esto o aquello*" o "*Es que ya no estoy para esos trotes*" son precisamente señales de que uno a nivel consciente, ha decidido cerrar esas puertas.

Lo triste de estas afirmaciones es que suelen ser correctas.

Pero no lo digo, porque uno en la vida llegue a un punto donde deba cerrar la puerta a las oportunidades, no... Lo digo porque UNO MISMO de repetirse esas cosas, termina creyéndoselas y por lo tanto, uno mismo termina cerrándose a las oportunidades.

Esa creencia de que ya es tarde, se fundamenta en periodos arbitrarios de tiempo donde comparados contra lo que hace la mayoría de la gente, creemos que terminaríamos como bichos raros de atrevernos a intentar algo que quisiéramos hacer.

Es así como no falta quien dice estar muy viejo para volver a estudiar, o estar muy desgastado para volverse a enamorar, o considerar que cuenta con poca fuerza y flexibilidad para afrontar un nuevo reto.

Lastimosamente hay gente que cree que la vida se mide por etapas. ¡Eso no está mal! Pues eso es precisamente el ver la vida como una opción de crecimiento, el problema viene cuando uno cree que estas etapas son excluyentes, y que de alcanzar una de ellas, o dejar pasar un momento en particular, otras etapas perderán importancia o no podrán ni considerarse.

Repítete esto: **NUNCA ES DEMASIADO TARDE.**

Aun si fueras a morir mañana, haz hoy lo que tengas que hacer.

Mientras tus deseos no hagan daño a nadie (ni a ti mismo), estás en completa libertad de llevarlos a cabo sin importar que edad tengas.

Dejando a un lado las limitaciones físicas, nunca es tarde para nada. No importa que hayas hecho o dejado de hacer ayer, ni el tipo de persona que seas. HOY y AHORA puedes decidir quién quieres ser.

Tal vez uno no alcance a hacer en el tiempo que le queda las cosas que otros individuos comenzaron hace décadas, pero una cosa es cierta: Si no empiezas es seguro que no lo lograrás...

Si alguna vez has considerado que existe algo para lo que ya estás

viejo, algo que creas que ya es tarde para abordarlo, ¡Felicitaciones! Acabas de encontrar un nuevo proyecto para contigo mismo: Algo que te adeudas y que te mereces explorar, así sea por el mero hecho de curiosear al respecto.

No existe un mejor momento para comenzar algo que el ahora mismo.

Ni ayer, ni mañana: ¡Ahora!

¿Qué edad crees que tendrías, si no supieras en qué año naciste y no pudieras verte en un espejo?

La edad es solo un número... Lo importante es cómo te sientes.

Andrea Bocelli no empezó a cantar en la opera hasta después de sus 34 años. Ricardo Montalban, el actor, solo fue financieramente independiente a los 68 años. Stan Lee creó a Spiderman luego de los 43 años.

¿Qué habría pasado si alguno de ellos se hubiese tragado ese cuento de que era muy tarde para comenzar?

Nunca es tarde para nada. Los sueños no tienen edad.

Esa creencia de que hay que tener la vida organizada antes de los 30, los 40 o los 50, es simplemente falsa. ¡Nadie, nunca, tiene toda su vida organizada!

Nunca es tarde para empezar ni aprender.

Nunca es tarde para creer y emprender.

Nunca, jamás, será tarde para crecer.

***

El Árbol de los problemas

Quiero compartirte una historia:

Un hombre tomó la decisión de reparar una vieja granja que tenía en el campo. Para ello contrató a un carpintero que le ayudaría durante todo el proceso.

Un día se acercó a la granja para verificar cómo iban los trabajos. Llegó temprano y comenzó a ayudar al carpintero, pero parecía que ese día parecía las cosas no le iban bien: Su cortadora eléctrica se había quedado sin batería haciéndole perder dos horas de su tiempo, más tarde un corte en el suministro eléctrico le había hecho perder una hora más, y a última hora de la tarde se le acabó el pegamento y no pudo finalizar las tareas que tenía programadas para ese día. Por si fuera poco cuando se disponía a volver a casa, su camión no arrancaba. Ante esta situación el dueño de la granja se ofreció a llevarlo.

Mientras recorrían los paisajes de la zona, el carpintero iba en silencio. Parecía triste y cansado después de un día tan malo.

Después de treinta minutos de recorrido llegaron a la casa del carpintero, este invitó al granjero a conocer a su familia en agradecimiento por darle el aventón en su carro. Mientras caminaban hacia a la puerta, el carpintero se detuvo durante unos segundos frente a un pequeño árbol de hojas color verde intenso. Tocó varias ramas cuidadosamente con los dedos, mientras admiraba las preciosas hojas.

Cuando se abrió la puerta de la casa ocurrió una increíble transformación: La cara del carpintero se llenó de sonrisas, satisfacción y alegría. Sus hijos se abalanzaron sobre él, le dio un beso a su mujer y presentó al granjero que lo había contratado. Lo invitó a una cerveza junto con una apetitosa empanada, y luego despidiéndose, lo acompañó de nuevo hasta el coche.

Cuando pasaron nuevamente cerca del árbol, el granjero no pudo evitar la curiosidad y le preguntó acerca de lo que había hecho el carpintero un rato antes frente al árbol.

"*¡Oh! Ese es mi árbol de los problemas*", contestó el carpintero.

Y luego procedió a explicar: *"Sé que no puedo evitar tener dificultades en mi trabajo, ni percances, ni alteraciones en mi estado de ánimo. Pero una cosa sí es segura: Esos problemas no pertenecen ni a mi esposa, ni mucho*

menos a mis hijos. Así que cada noche, cuando llego a casa, simplemente los cuelgo en este ‘árbol de los problemas’. Luego, por la mañana, los recojo de nuevo, porque tengo que solucionarlos. Lo divertido es que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior."

El dueño de la granja se subió a su coche meditando sobre la estrategia del carpintero para ser más feliz y evitar contaminar su hogar con los problemas laborales. Llegó a la granja y se dispuso a seleccionar su propio árbol de los problemas. Desde entones, cada vez que llegaba a su hogar procuraba colgarle sus problemas antes de pasar a entrar a casa.

¡Qué fascinante historia! No sé exactamente quién es el autor. Algunas personas me han indicado que se trata de un cuento oriental, pero el asunto es que a nadie le vendría mal contar con su propio árbol de los problemas.

¿Cuál es la lección de esta historia?

Se dice que el ser humano solo tiene una cosa garantizada en la vida. ¿Cuál es esa garantía? Algunas personas dicen que es la muerte: Lo único que tenemos asegurado en esta vida es la muerte. Sin embargo, se equivocan...

Verá: Es un hecho que no tenemos ningún control sobre la muerte, y sea quien sea él que nos haya puesto aquí en este mundo, olvidó ponernos la etiqueta con nuestra fecha de expiración.

Así que no tenemos ninguna certeza de cuando moriremos. Ningún control sobre ese momento.

Sin embargo... todos contamos con otro instante a parte de la muerte sobre el cual SÍ tenemos 100% Control. ¿Cuál es ese momento? **EL AHORA**.

Nuestra vida está en este constante instante llamado **PRESENTE**.

¿Dónde está tu mente en este preciso instante?

¿Acaso estás desperdiciando este momento por enfocarte en algo que ya fue, o que ni siquiera ha sido?

Y es que cuando uno comprende esto, uno se da cuenta de que esta puede ser precisamente la razón de muchos problemas psiquiátricos:

¿Qué es la ansiedad sino el centrarse en un futuro que NO HA LLEGADO y que queremos controlar desde el ahora?

¿Qué es la depresión sino el insistir en un pasado que ya no existe y que queremos tener ahora?

Esa es la lección de la historia del árbol de los problemas: Cuando uno se enfoca en el ahora, los problemas pueden desvanecerse, pausarse, o por lo

menos mirarse desde la perspectiva de este momento.

¿Qué haces con los problemas del día?

¿Cuál es tu conducta al llegar a casa después de un día de conflictos en el trabajo?

¿Qué haces para controlar tus emociones después de pasar un día de gran estrés en la calle?

¿Tienes un árbol de los problemas? ¿Cuál es? ¿Dónde lo tienes?

Pero no te equivoques: El árbol de los problemas no está allí para que tus problemas se resuelvan solos, como sí para recordarte que cada cosa tiene su momento. ¿Es necesario que sufras en este instante por algo sobre lo que ya no puedes hacer nada más? Eso, simplemente es injusto contigo y los tuyos.

Si no puedes dormir porque tu mente no quiere soltar ese momento diferente al ahora, es hora de que uses tu propio árbol de los problemas y cuelgues allí eso que te inquieta.

¿Cuál es tu presente?

¿Dónde debes tener tu atención ahora?

Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

A continuación, te planteo un excelente ejercicio que estoy seguro te asombrará y cumplirá la misma misión que el árbol de los problemas.

***

Técnica: Ponlo en la caja

Para este ejercicio, te recomiendo conseguir una pequeña caja. Algunas personas suelen usar un bonito cofre pequeño, pero hasta una caja de fósforos puede lograr perfectamente nuestro cometido.

¿Para qué nos servirá esta caja?

Para que en ella deposites tus problemas, cuando sea momento de soltarlos y esperar.

Verás, del mismo modo que en el cuento del árbol de los problemas el carpintero colgaba sus asuntos antes de llegar a casa. Nuestra caja servirá para que en ella guardes tus problemas mientras tu mente se disipa.

Tómate tu tiempo en escoger una caja con la que te identifiques.

Tal vez quieras dejarla en tu oficina o en tu mesa de noche, pero el único fin de dicha caja será guardar aquello para lo que ahora no encuentras solución, o no puedes controlar.

¿Cómo funciona esta caja?

Siempre que tengas un problema, algo que no sepas exactamente cómo solucionar, algo que te tenga exhausto, algo a lo que no le encuentres asidero o manera de enfrentar, toma un pequeño pedazo de papel, y escribe aquello que te inquieta.

Hazlo en solitario, en tu tiempo. No tienes que ser pulido, simplemente describe aquello que en tu cabeza no parece dejarte tranquilo.

Una vez termines. Dobla bien el papel, para que puedas depositarlo dentro de la caja. Guarda allí ese problema y suéltalo...

Es momento de permitirle a tu mente racional desconectarse del problema y permitirle reenfocarte en el presente.

El tener esta caja de problemas en tu mesa es excelente. En ella puedes depositar aquellos difíciles retos que mientras dedicas tu tiempo a estar en casa. Describe tu problema antes de ir a dormir y ponlo dentro de la caja mientras te dices "*Es momento de soltar esto*".

Este ejercicio es sumamente poderoso, actúa como un anclaje neurolingüístico –una técnica de PNL para evocar estados anímicos- para indicarle a tu mente que es momento de concentrarse a voluntad en otra cosa.

Pero no por ello creas que tu cerebro dejará de trabajar en dicho asunto. Tu mente siempre está trabajando. A su propio ritmo, aun si te

sientes agotado, asustado o abrumado.

Conozco a alguien que ha tenido tal éxito con su caja de los problemas que ahora tiene un baúl mediano; y en él, guarda desde su corbata hasta su teléfono celular cuando siente que debe soltar algo.

Prueba tener una cajita de problemas. Y cada cierto tiempo, revisa lo que habías dejado allí. Te darás cuenta como lo que en su momento no parecía tener solución, de alguna manera ha adquirido un nuevo significado...

No cargues esta caja contigo. La caja de tus problemas debe tener un lugar fijo, escogido especialmente para mantenerla.

Muchas veces lo mejor que puede hacerse, es esperar.

***

7 Trucos para replantear problemas con PNL

Se dice que nuestra mente, es la más avanzada de las computadoras.

La programación neurolingüística o PNL, es una de las muchas maneras que existen para programar esta gran computadora. Una herramienta que sirve para modelar la excelencia, y a través de nuestras palabras y pensamientos, manejar nuestras emociones, y por qué no, las de los demás.

Para nadie es secreto que el mantener una actitud optimista frente a la vida, ayuda enormemente al bienestar personal y a sobrellevar cualquier tipo de obstáculo.

La diferencia entre un optimista y un pesimista, radica en un simple secreto: el optimista es sumamente bueno en lo que en PNL se denominada replanteamiento o resignificación: esto es, ver las cosas desde otras perspectiva, mientras que el pesimista, no logra salirse de su propio marco de pensamiento.

Dicho en otras palabras, mientras que una persona negativa enfrentada a un problema se pregunta una y otra vez "*¿Por qué a mí?*", un optimista dirá "*Bien, vamos para adelante*".

Un optimista, tiene entonces la facultad, sin saberlo a veces, de replantearse los problemas a manera que estos sean más fáciles de afrontar.

Esta actitud es la que logra hacer de estos individuos, líderes con personalidades atractivas y cuya posibilidad de alcanzar lo que quieren sea mucho más realista que la de cualquier pesimista que no quiere salir de ese marco de pensamiento negativo.

¿Es esto algo difícil? ¡Claro que no! La habilidad para replantear todo problema de una manera positiva es algo que cualquiera puede aprender. El truco consiste simplemente en cambiar el punto de vista frente a la situación, verlo desde una perspectiva que induzca a una respuesta más productiva y saludable.

Las siguientes, son 7 formas de replantear cualquier situación negativa de una manera positiva. Todas ellas se basan en conceptos fundamentales de Programación neurolinguistica o PNL.

Presta atención:

1. No hay fracasos, solo retroalimentación.

Los pesimistas temen al fracaso, los optimistas saben que el fracaso no existe, solo hay retroalimentación. Cada vez que no logran conseguir algo, aprenden y encuentran una forma diferente de probar las cosas. Cuando algo no sale como se quería, su resultado actúa como sugerencia para buscar hacerlo diferente.

Esto que consideras un error solo es una invitación para que pruebes algo distinto.

2. No hay problemas, solo oportunidades de crecer.

Los pesimistas temen a los problemas, los optimistas saben que estos no existen, ya que son solo pruebas que deben superar. Los problemas son solo retos y oportunidades para crecer y lograr grandes cosas.

¿Tienes a alguien a quién admires en tu vida? Si es así, pregúntate ¿por qué le admiras? Es muy probable que sea precisamente por su capacidad de enfrentar la vida o por los logros que ha alcanzado. Créeme, ninguno de esos logros llegaron gratis. Todos llegaron antecedidos por una prueba que enfrentar.

La vida es un juego, y los problemas son oportunidades para que avances de nivel.

3. No hay problemas permanentes, solo contratiempos temporales.

Los pesimistas consideran sus contratiempos como tragedias permanentes, los optimistas saben que un evento desafortunado como perder una venta o estar cortos de dinero, es algo temporal y por ello se ponen manos a la obra para cambiarlo.

Esto es básicamente lo mismo que decíamos cuando mencionábamos que NO ERES TUS CIRCUNSTANCIAS.

Eso que hoy te bloquea, es solo un contratiempo temporal. No lo olvides jamás.

4. Los errores no lo hacen a uno.

Los pesimistas se lo toman todo personalmente. Al ser criticados se

ponen a la defensiva. Los optimistas ven todos los eventos como externos. Un optimista puede ver una crítica como un punto de vista que puede ayudarle a ser mejor o no, y por lo tanto puede decidir si aceptarla o no.

Claro que a los demás les encanta señalarnos nuestras faltas. Lo hacen porque dependen tanto de su ego, que no les queda más remedio.

¿Te equivocaste? Sí ¿y qué? Tú no eres tus errores ni tus equivocaciones. Todos metemos la pata de vez en cuando. Todos metemos la pata más veces de las que quisiéramos. Pero eso es vivir.

¡Qué aburrido llevar una vida perfecta!

5. Para todo problema existe una solución

Fácil: Los pesimistas se enfocan en los problemas, los optimistas en encontrarles solución. El enfocarse en el "*por qué*" de un problema consume mucha de nuestra energía emocional y no lleva a ningún lado. Los optimistas en cambio, prefieren preguntarse *"¿Cómo puedo hacer para...?*" y se dan a la tarea de mejorar sus circunstancias.

En este mundo, existen dos tipos de personas: **LOS SOLUCIONISTAS Y LOS BORREGOS**, y estos últimos a su vez, se dividen en **ZOMBIES** -que simplemente deambulan por el mundo-, y **FATALISTAS** que por más que brille el sol encima de ellos, se negaran a verlo.

6. Tengo todo lo que necesario para conseguir lo que quiero

¡Así es! Tú tienes todos los recursos que necesitas para enfrentar esta situación.

Los pesimistas suelen culpar a otros cuando no se sienten bien o no consiguen lo que quieren: Culpan a las circunstancias, a las personas, y sienten que no pueden lograr lo que sueñan porque les falta alguna cosa.

Los optimistas saben que son los únicos responsables de cómo se sienten, cómo piensan y qué resultados obtienen. Saben que cuentan con los recursos necesarios al momento de enfrentar cualquier circunstancia y por ello, se apalancan en esos recursos para actuar hoy y escoger donde quieren estar mañana.

¿Con qué cuentas y cómo puedes aprovecharlo mejor?

Tu vida te ha traído hasta este momento porque sabe que puedes

enfrentarlo. Y de este momento, vas a salir para seguir avanzando por la vida.

7. No hay verdades absolutas, solo Interpretaciones

Los pesimistas insisten en que ellos tienen la razón, los optimistas saben que no hay verdad absoluta, solo interpretaciones de dicha verdad.

Todo puede ser debatible y por lo tanto aceptan las formas como los demás pueden ver el mundo y las respetan. Lo que para unos es bueno, para otros no, y otro viceversa.

No necesitas corroborar científicamente la efectividad de estos 7 principios. Adóptalos en tu vida y verás como tu sentido de optimismo y felicidad cambiará para bien.

Si quieres conocer y aprender más sobre la programación neurolingüística, tal vez quieras echarle un vistazo a mi otro libro PNL YA. La PNL resulta ser una tecnología mental, excelente para replantear significados y programar nuestra mente.

El poder del enfoque

Tu atención es un recurso limitado. Como seres humanos solo podemos enfocarnos en un número limitado de tareas a la vez, y por cada nueva tarea en la que intentemos trabajar simultáneamente, nuestra atención se disminuirá sobre todas las demás.

Por ejemplo, una persona que habla por celular mientras conduce su vehículo, muy seguramente contará con las habilidades básicas para viajar desde un punto a otro. Sin embargo, la atención del conductor sufrirá una disminución tal, que posiblemente no le permitirá reaccionar tan rápido como debería ante una maniobra difícil o un accidente.

¿Y que tiene esto que ver con estar bloqueado? ¡Pues mucho!

Tres palabras explican lo que necesitas para lograr lo que quieras, esas tres palabras son: **ENFOCA TU ATENCION**.

Cuando enfocas tu atención, enfocas tu energía.

Cuando enfocas tu energía, generas movimiento.

Todo movimiento produce una acción.

Y toda acción una reacción.

¿Has escuchado aquella frase de, "*quien mucho abarca, poco aprieta*"?

Pues eso precisamente tiene que ver con aquello de hacia donde estás enfocando tu atención. ¿Cuál es el foco de tus decisiones y tus acciones? Tal vez estás haciendo demasiadas cosas simultáneamente de manera que no ves ningún avance considerable en todas a la vez. O quizás tu atención está centrada en algo que no tiene precisamente que ver con aquello que en realidad quieres conseguir.

Es un error muy común para los seres humanos el confundir ocupación con resultados. Yo personalmente conozco docenas de personas, que se levantan en la mañana a estar conectados de múltiples teléfonos celulares mientras revisan correo en sus computadores y terminan un informe que deben entregar. Uno les pregunta si son felices y no saben que contestar, suponen que por estar "*tan ocupados*" tal vez lo son. Pero pídeles que se tomen cinco minutos más al almuerzo para charlar contigo, o pregúntales si tienen algún hobby u afición, y te dirán que "*no tienen tiempo*".

¿Cuál es su problema? su atención...

Tu atención es la madre de tu tiempo, y el tiempo, es el material del que está hecha la vida.

Personalmente, me confieso ser un fanático de las listas. Me levanto y hago listas de cosas que tengo por hacer o proyectos que me gustaría llevar a cabo. Todo manual de administración de tiempo, te hablará sobre la forma en que debes listar y confeccionar tus tareas diarias. Esto es, planificar cómo dividir tu atención durante el día. No tiene nada de misterioso y es algo que en verdad es útil.

Te tomas de 5 a 15 minutos en la mañana y escribes en un papel todos los pendientes que tienes así como se te ocurran. Luego les das prioridad a cada uno y le pones un estimado de cuánto tiempo puedes invertir en realizarlos y finalmente, reescribes la lista en un orden que te permita realizar la mayor cantidad de ellas en un orden lógico y coherente.

Pero, yo quiero hablarte de otro concepto que es, el de hacer una **lista de cosas que deberías dejar de hacer**...

¿Cómo así? ¡Tal cual, lo acabas de leer!

De nuevo, no confundas estar ocupado con obtener resultados: Que hagas 100 cosas no implica que seas más productivo que quien hace 10 cuando tus 100 cosas tienen la décima calidad o impacto de aquellas que realiza la persona que hizo menos cantidad que tú.

Se trata de realizar una dieta de aquellas cosas que están ROBÁNDOSE tu tiempo, y por ende robándose tu atención.

Un ejemplo es este que menciono constantemente en mis conferencias: yo no entiendo como una persona se levanta, y mientras va al trabajo escucha noticias y se alimenta del horror de la vida diaria. Trabaja como un loco su turno de la mañana y a la hora de almuerzo, momento para recargarse y hacer una pausa en su rutina, prende la televisión nuevamente para volver a ver noticias. Regresa a su trabajo, se enfrenta al estrés de la tarde y vuelve a casa a nuevamente a prender el televisor a ver las mismas noticias que ha visto todo el día.

¿Qué alimento le está procurando a su mente?

¿En verdad necesita ver los tres noticieros?

Y peor aún, ¿Necesita verlos en sus horas de descanso?

Existe más de una cosa que se está robando tu atención en este instante que no te ofrece nada a cambio por tu tiempo. Este libro te ofrece algo de conocimiento, estás enriqueciendo tu mente. Pero... revisar Facebook y tu correo cada 5 minutos, o ver telebasura hasta altas horas en la noche, eso... ¿qué te aporta?

Si le das basura a tu mente, esta producirá basura.

Tu mente, como tu estómago, también se atosiga.

Y el que le entregues una tonelada de cosas por hacer, implicará que no logrará digerirlas todas adecuadamente.

Haz una lista de cosas que deberías comenzar por dejar de hacer, y fíjate cuanto tiempo te liberan.

Tu atención es un recurso sumamente limitado y por ende, no deberías desperdiciarlo.

A veces el dejar de hacer, es lo único necesario para que despeguen aquellas cosas que sí pueden darte resultados.

***

Técnica: ¡Organízalo!

Tu mente actúa como un gran archivador de ideas.

Toda vez que tienes algo pendiente, tu mente le asigna un espacio en este archivador mental y te manda una señal de prestarle atención. Es como si atendieras una ventanilla de atención al cliente y al frente tuyo se van formando todos tus pendientes uno tras otro, pero no están en línea recta, todos están al frente de tu puesto exigiendo respuesta, ¿imaginas la locura?

¡Orden! Este ejercicio, aunque sencillo, tiene un impacto genial cuando de bloqueos mentales se trata.

Cuando te sientas abrumado o perdido, muy bien le vendría a tu mente liberar un poco de atención. Organizar mejor a todos esos "individuos" frente a tu ventanilla de atención.

¿Y cómo hacerlo? El orden es la antesala del éxito.

Busca en tu casa algo que requiera ser organizado.

Tal vez tu cuarto, o tu escritorio, o esas notas que tomaste el día de ayer.

Tal vez son los platos de la cocina que vienen acumulándose, o el arrume que tienes en donde no debería estar.

Busca algo FÍSICO que no esté en el lugar donde debería estar. Algo que requiera organización, pero que no le has prestado la atención necesaria porque no ha tenido la prioridad de tus otras cosas.

¿Ya tienes algo? Bien, ahora, decídete por organizarlo ¡ya mismo! y NO PARES hasta que no hayas terminado. Comprométete contigo a no hacer nada más hasta que no hayas finalizado.

Escoge algo SIMPLE que puedas hacer en una o dos horas máximo. Algo como decidirte a pintar TODA tu casa de una sola vez no es una buena idea, como sí podría ser quizás el pintar solo una de las paredes.

Escoge solo UNA cosa y hazla, y no pienses en nada más que en realizar dicha tarea.

El efecto de este ejercicio no solo te resultará relajante, sino que además te ayudará a reconectar tus ideas de maneras que no habías considerado anteriormente.

Verás, el efectuar una de estas tareas pendientes y sencillas, permite desalojar ese fichero mental con lo que las cosas que requieren mayor atención pueden reacomodarse más fácilmente.

La sensación de estar abrumado se disminuye y la distracción propia de realizar una tarea simple -que no habías hecho antes, por física pereza o porque quizás considerabas que podía esperar-, te dará un sentido de logro y permitirá generar conexiones neuronales que tal vez te sean útiles para enfrentar aquellos problemas que ahora no parecen tener salida.

Este consejo aplica para todo: Si estás pasando por un bloqueo a nivel de tus relaciones sentimentales, el ponerte un poco de orden a ti mismo haciéndote un corte de pelo, o llevando ese traje que tienes pendiente a la lavandería, puede ayudarte a despejar un poco.

Si estás pasando por un momento difícil en tu trabajo, un escritorio limpio te ayudará a pensar mejor.

Si tu bloqueo viene a nivel familiar, organizar tu cuarto o tu auto, te ayudará a organizar tus ideas.

Recuerda, el orden es la antesala del éxito.

¡Organiza algo, y siéntete mejor!

***

El Secreto de Einstein y 8 Estrategias Para Resolver Problemas

Se dice que si a Einstein le hubieran asignado solo una hora para salvar el mundo resolviendo un problema, él se habría tomado 55 minutos para comprender dicho problema al que se enfrentaba tanto como fuera posible, y luego en los 5 minutos restantes, habría procedido a implementar su solución.

El punto tras la historia anterior es que mientras más tiempo dediquemos a comprender un problema, más fácil y acertada podrá ser la solución a este.

Resolver problemas es una habilidad, y como habilidad puede aprenderse y desarrollarse.

A continuación, te comparto las que considero son 8 estrategias efectivas para resolver problemas, o mejor aún, para plantearse mejor un problema y abrirse a nuevas perspectivas de solución:

1. Reformular el problema

Cuentan que cuando un alto ejecutivo de TOYOTA reunió a sus empleados y les preguntó "*cómo aumentar la productividad*", todo lo que obtuvo fue silencio y caras perdidas; pero cuando cambió la pregunta a "*cómo podemos hacerles el trabajo más fácil*", apenas podía alcanzar a tomar nota de todas las sugerencias que escuchaba de los empleados.

Nuestras palabras cargan un poder inmenso. Ser productivo en este ejemplo implicaba un sacrificio, pero buscar hacer las cosas más fáciles suena hasta divertido y al final resulta en beneficio para todas las partes.

Todo problema se puede plantear de múltiples formas. Por ejemplo, en vez de buscar cómo "*aumentar las ventas*" puedes más bien probar otros verbos: "*atraer ventas*", "*desarrollar ventas*", "*repetir ventas*", "*simplificar ventas*". No te limites a encerrarte en el contexto inicial de un problema, juega con nuevas formulaciones y encontrarás múltiples perspectivas.

2. Desafía toda suposición

Todo problema por simple que sea siempre trae consigo una larga lista de suposiciones y cosas que damos por hecho aún en muchas ocasiones siendo falsas o sin tener justificación.

Desafiar todo supuesto permite mayor grado de libertad y da espacio a respuestas bastante interesantes. Por ejemplo, considera la tarea de montar un restaurante:

Cualquiera diría que para hacerlo es necesario tener un menú. **¿Y qué tal que no fuera así?**

Podrías por ejemplo ofrecer un plato único al día. Algo especial...

O considera otra limitante, continuando con esa idea del restaurante: cualquiera diría que para montarlo sería necesario contar con un local físico con mesas y meseros, e inventario de alimentos **¿Y qué tal que no fuera así?**

¿Qué tal que este plato especial fuera llevado a domicilio a quienes ordenan tu comida? ¿Qué tal que se cocinara en la misma cocina del cliente y con sus ingredientes? ¿Qué tal que fueras un restaurante "a domicilio"?

Todo un mundo de posibilidades interesantes se abre ante nosotros siempre que estemos dispuestos a debatir toda suposición.

La pregunta para desafiar toda suposición es **"¿Y qué tal sí...?".** No la pases por alto.

3. Míralo desde arriba

Todo problema siempre hace parte de un problema más grande y por lo tanto si uno puede explorarlo de manera lateral u horizontalmente (desafiando suposiciones) pues también puede ser explorado desde diferentes latitudes, o verticalmente...

Si uno se siente abrumado por los detalles o por ver un problema demasiado cerca, tal vez sea mejor mirar el problema desde una perspectiva más general.

Pregúntese *"¿Cuál es la intención detrás de esto*?" o "*¿Esto es parte de qué*?", "*En términos generales, ¿Qué es lo que más importa*?".

Otra forma de hacerlo es, nuevamente aprovechando el poder del lenguaje, y empleando **hiperónimos** en la descripción del problema. ¿Qué es un hiperónimo? Un hiperónimo es una palabra que engloba a otra. Por ejemplo: un vehículo es un hiperónimo de carro y bicicleta, y flor es un hiperónimo de rosa y girasol.

Así que si tu problema es "*necesito un carro*" fíjate si lo que necesitas es realmente un vehículo y por estar mirando de cerca el problema te estás encerrando en la idea de que debe tratarse exclusivamente de un carro.

4. Míralo desde abajo

Si todo problema es parte de otro más grande, entonces también puede decirse que cada problema está compuesto de partes más pequeñas.

Luego, si uno descompone un problema en muchas partes más pequeñas y cada una más específica que la original, pues el problema puede apreciarse de una forma más detallada.

Para dividir un problema en partes más pequeñas, hay que preguntarse *"¿Qué partes conforman esto?*". De aquí viene aquella famosa estrategia de "*Divide y vencerás*"

¿Cómo puedes dividir el problema en segmentos o módulos?

¿Cómo puedes hacer de este una escalera que puedas ir subiendo un paso a la vez?

Desmenuza el problema en pequeñas partes y mira cada una por separado. Aplica ese concepto de fijarte en la prioridad de las cosas y haz una lista de lo relevante e irrelevante. ¡Y enfócate en un paso a la vez!

5. Míralo desde perspectivas disparatadas

Existen tantas perspectivas como personas existen en el mundo. Mirar un problema a través de diferentes ojos, proporciona nuevas ideas para la solución de este. Por ejemplo, si usted quisiera "*aumentar ventas*", podría ver el problema desde el punto de vista del cliente, al que le interesaría "*Cómo facilitarme la compra*"

En vez de buscar vender más producto al cliente, fíjate como hacerle la vida más fácil a este. Tal vez que encuentre las cosas más rápido, o que las pueda pagar de manera más sencilla, o con menos presión (dividiendo un precio en cuotas por ejemplo).

Reformule el problema y reescríbalo muchas veces jugando con la perspectiva de varias personas: ¿Cómo lo vería el cliente, la competencia, los empleados, su madre? No importa que tan disparatada pueda ser la perspectiva, siempre habrá algo nuevo.

Incluso atrévase a vislumbrar la experiencia bajo ópticas aún más

"locas": ¿Cómo lo vería un profesor, un político, un sacerdote, un jugador de futbol, una supermodelo, o incluso su mascota?

Se dispara el motor de ideas, ¿no es así?

6. Implique múltiples soluciones

De nuevo, el poder de la palabra es increíble.

Al formular un problema, SIEMPRE asuma que posee múltiples soluciones. Y para esto le planteo un truco basado en Programación Neurolingüística, un conjunto de técnicas diseñados con el propósito de programar nuestra mente y modelar la excelencia por medio de nuestro lenguaje y acciones.

Cuando tengas un problema, en vez de preguntarte "¿*Cómo resuelvo esto*?" pregúntate "¿*De qué OTRAS FORMAS podría hacer esto*?". En el primer caso, estás enfocándote en UNA SOLO respuesta. Le estás diciendo a tu mente -a tu máquina de generar esas respuestas- que solo existe una solución, mientras que en el segundo caso, le estás pidiendo que te dé ideas múltiples sobre cómo solucionarlo y acercarte a él. Tan simple como eso y más efectivo de lo que cualquiera imagina.

7. Plantea problemas en forma de preguntas

De nuevo la magia de la Programación Neurolingüística en Acción:

Un bloqueo, es lo que sucede cuando no tenemos respuestas. Pero el problema radica muchas veces en que ni siquiera nos estamos planteando preguntas, simplemente estamos aceptando las cosas.

Así bien, si tu problema es que sientes estar corto de dinero, en vez de decir "*Estoy arruinado*" pregúntate *"¿Cómo podría encontrar nuevas formas de hacer dinero?"*

Siempre construye tus problemas en forma de preguntas. Al cerebro le encantan las preguntas, si una pregunta es lo suficientemente interesante, nuestro cerebro hará todo lo que pueda para encontrar soluciones. Lánzale cualquier pregunta a tu cerebro y déjala allí, él solito encontrará una respuesta, en su momento, en su tiempo... Pero créeme, tu cerebro, no para de trabajar así tu no seas consciente de ello.

8. Plantearse las cosas al revés.

Un truco bastante útil cuando uno está atascado con un problema, es ponerlo patas arriba.

Si usted busca ganar, pregúntese qué lo hace perder; Si quiere aumentar sus ventas, pregúntese qué las hace disminuir. Luego, todo lo que hay que hacer es revertir las respuestas. Si usted quiere convertirse en un galán, piense en qué cosas tal vez no le hacen ver atractivo.

Este extraño método puede parecer carente de lógica al comienzo, pero es una manera buenísima de descubrir soluciones que no saltan a la vista.

Así pues el secreto de Einstein radica entonces en comprender de la mejor manera posible el problema antes de lanzarse a resolverlo. Mirarlo de diferentes maneras, que... al fin y al cabo es precisamente una manera de desbloquearse.

***

Técnica: El Sicólogo de Bolsillo

Cuando logramos manifestar aquello que pensamos y sentimos, podemos apreciarlo mejor. Es así como muchas veces, lo único que necesitamos los seres humanos es precisamente alguien que nos escuche.

Es esta la razón por la que en este preciso instante, miles de sicólogos escuchan en silencio a alguien que se encuentra atrapado dentro de sus pensamientos. Sin embargo, ese sicólogo tiene solo un poco más de 45 minutos para escuchar, eso sí, cobrando por ello, y agendando una próxima reunión la semana siguiente una vez se acabe el tiempo de esta cita...

No estoy demeritando para nada la labor del psicólogo. No existe persona más calificada para saber que uno mismo tiene sus propias respuestas y que en su labor, debe guiar al paciente para que este mismo las halle en su propio diálogo.

¿Y qué tal que uno pudiera contar con su propio sicólogo? ¿Una persona que pudiera escucharte en el momento que lo requieras? ¿Alguien que pueda atenderte por igual a las tres de la mañana, cuando no puedes dormir, o antes de esa reunión que te tiene estresado? ¿Alguien que no te cobre un solo centavo y no tenga límites de tiempo?

Dicho sicólogo personal existe, y este ejercicio te lo probará...

Confieso que no existe una herramienta que yo mismo haya empleado más veces que esta que voy a explicarte ahora mismo. Una sola sesión de terapia con este sicólogo de bolsillo y verás cómo tu mente logra poner en orden gran cantidad de cosas.

¿Quién es este sicólogo de bolsillo? ¡Tú mismo!

Para este ejercicio necesitarás papel y lápiz, y estar dispuesto a escribir sin restricciones.

Básicamente vas a comenzar a escribir un diálogo contigo mismo a manera de preguntas y respuestas, donde tú mismo vas a preguntarte sobre lo que sientes y luego, a manera seguida, vas a contestarte sin temores ni restricciones de lenguaje.

Imagina un chat, donde una de las partes solo pregunta y la otra solo contesta.

Toma la hoja y comienza por escribir "¿*Hola, cómo estás*?"

Luego contesta a esa pregunta escribiendo precisamente cómo te sientes

Luego, escríbete la pregunta *"¿Y por qué te sientes así?"*
Y comienza a detallar tus pensamientos.
No analices nada de lo que escribes, tan solo deja que tus palabras fluyan como si se tratara de un ejercicio de escritura automática.
Una vez termines de responder, pregúntate algo más sobre aquello que acabas de escribir.
Por ejemplo, si en tu respuesta estás describiendo múltiples problemas, pregúntate secuencialmente por CADA UNO de ellos por separado, comienza tú mismo a buscar la forma de desglosar tus respuestas por medio de nuevas preguntas.
Siempre procura que este diálogo que llevas contigo mismo tenga dos partes: Una parte que pregunta, y otra que le responde.
Si crees que comienzas a visualizar alguna forma de solución, pregúntate al respecto. Utiliza preguntas como "*¿Y crees que podrías probar con esto o aquello en esta situación*?" Y continúa respondiendo.
No juzgues ninguna de tus respuestas, ni mucho menos ninguna de tus preguntas, ni tampoco creas que estás loco por el simple hecho de hablar contigo mismo.
Tampoco gastes tiempo en pensar cómo redactar lo que escribes: simplemente fluye.
Prueba este ejercicio para que veas cómo logras poner orden a tus pensamientos. No es necesario que revisites tus terapias, yo personalmente una vez termino una, simplemente la destruyo.
Si no puedes dormir, toma lápiz y papel, comienza saludándote y preguntándote que te pasa y luego procede a explicar "qué no logras concebir el sueño".
Si durante esta terapia sientes que no te fluyen las palabras, hazte preguntas como "*¿Y qué más podrías decirme al respecto*?", "*¿Por qué crees que estás así*?" o "*¿cómo crees que podrías mejorar esta situación*?"
Vuelvo a insistir, todas las respuestas están dentro de uno.

Este pequeño diálogo se muestra a manera de ejemplo. Una terapia por lo general toma varias hojas de preguntas y respuestas

- *¿Hola cómo vas?*
- *Bien, pero algo confundido...*
- *¿Por qué lo dices?*

- *Hoy no fue un buen día en el trabajo...*

- *¿Qué te pasó?*

- *Mi jefe me habla en unos términos muy desagradables, me dijo que .... Y luego que...*

- *¿Y no crees que te lo estás tomando muy personal? ¿Acaso tu jefe, no es así con todos?*

- *Sí, pero hoy estaba inaguantable...*

- *Pero ya saliste, ya terminaste tu día, ¿para qué seguir en esas?*

- *Si, tienes razón...*

Esta, es una excelente manera de comenzar a cavar en nuestra mina de recursos para entendernos mejor. Prueba a conversar más a menudo contigo mismo, echando mano de ese poderoso coach y sicólogo interior que llevas dentro.

***

Todo sigue un curso: 4 claves

Todos, absolutamente TODOS, hemos pasado por momentos difíciles.

Algunos de esos momentos pueden ser perfectamente catalogados como... ¡brutales!

Situaciones que nos han tirado al piso literalmente por un buen período de tiempo, momentos de los que llegamos a pensar que no íbamos a salir...

Pero la vida siempre ha seguido. Ese es el ciclo en el que nos movemos mientras vamos de paso por este mundo. Unos días subimos, otros bajamos. Y desde abajo, añoramos volver a la cima creyendo que eso no volverá ocurrir.

La verdad es que vivimos de cima en cima. De logro en logro.

Logros que requieren unas veces más esfuerzos que otros.

Logros que a veces parecen perdidos como un tesoro del que no tenemos el mapa.

Misiones que creemos no tenemos la capacidad de enfrentar.

Todo, absolutamente todo, tiene una solución.

Muchas veces no es la que esperamos, ni es aquella de la que nos hemos apegado cómo la única alternativa, pero todo tiene solución.

¿Por qué nos sentimos perdidos? Porque no tenemos certeza...

Y es en esos momentos de desespero, cuando contra el piso dudamos si queremos levantarnos o no, es necesario recobrar nuestro balance emocional.

Si no logramos ver algo de lo que podamos aferrarnos para disminuir nuestra incertidumbre, nuestro mejor recurso será echar mano de nosotros mismos.

Y para ello, son necesarias cuatro claves: CONFIAR**, ACTUAR, REVISAR, Y FLUIR**

Confiar en uno mismo: En nuestra propia capacidad. En nuestra experiencia y en nuestra circunstancia como algo nos va a dejar una gran lección.

Repite esta frase:

"Nada es tan difícil como creo que es. Todo tiene una solución."

Repítete esta frase siempre, SIEMPRE que te veas envuelto en una situación difícil. Haz de repetirla una costumbre en las mañanas al despertar o en la noche antes de ir a dormir. Todo al final, siempre termina resolviéndose.

Todo siempre se ha resuelto. Todo siempre termina como debía terminar.

Si confías en tus habilidades, eres fiel a tus creencias, pasas de tus pensamientos a la acción. No hay nada que debas temer.

Decídete a actuar

Toda equivocación no es más que una forma de práctica.

Quien no se enfrenta a la adversidad, no crece.

Haz algo, cualquier cosa. No importa si al final no tiene relevancia, pero hazla. El único esfuerzo perdido es el que no se hace.

No existe mejor maestro que un buen problema. Qué venga lo que tenga que venir. Enfócate en lo que estas aprendiendo y siempre mantente atento preguntándote *"¿Qué más puedo aprender de esto?"*

Revisa

Fíjate en tus expectativas. Cuando llegamos al mundo, no firmamos ningún contrato donde se estipulara que la vida debía darnos exactamente lo que esperábamos.

Alguna vez has reflexionado sobre *"¿qué tan buena es tu capacidad para predecir tu futuro?"* Yo estoy seguro de que cuando de planes se trata, todos tenemos acercamientos a los logros que imaginamos, pero ninguno EXACTO a aquello que visualizamos en un comienzo.

Que las cosas no salgan como esperabas no significan que no sirvan para llegar aún más lejos de lo que esperabas.

La visión humana es bastante corta. Uno no es sus circunstancias. Toda caída merece que te levantes.

Y siempre, fluye...

A veces es necesario tomar distancia y esperar. Dejar que las cosas se sedimenten. Dejar que el rio siga su curso. Tú eres mucho más que tus problemas. Enfócate en el presente. Imagina que tu problema es de alguien más. **¿Qué y cómo le aconsejarías a esa persona?**

Date tiempo. Tiempo es a veces lo único que necesitamos. Para sanar y comprender, el tiempo es el mejor aliado. No te apresures por tu cuenta ni por la de los demás. Todo sigue un curso. Todo final implica un nuevo comienzo.

Repítete:

"Al pasado le doy las gracias, al futuro la bienvenida."

Deja de pensar en lo que habría sido sí...

Hacerlo es una trampa, las cosas hoy son como son. El presente es precisamente la balsa sobre la que navegas este rio del tiempo, donde cada segundo algo queda atrás, y donde que cada segundo algo nuevo llegará.

Este es tu momento. Esta es tu historia.

Al final, todo sale bien.

Si bien hacer algo siempre moverá las aguas y nos permitirá ver otras perspectivas, hay ocasiones donde lo mejor puede ser esperar.

En mi libro Importaculismo Práctico (Una filosofía de vida para vivir bien de una buena vez), explicaba dicho principio cómo algo que no nos enseñaron en el colegio: hay problemas que, tras haberlo probado todo, lo mejor que puede hacerse es dejar que el tiempo lo reconfigure para abrirnos a otra perspectiva.

***

Qué hacer cuando los tiempos se ponen lentos

Algunos, lo definen como "épocas de vacas flacas", otros como estancamientos, pero todos sabemos en qué consisten, esos instantes en que parece que los negocios y la vida parecen estancarse, y algunos incluso llegan a verse al límite de la crisis.

¿Qué hacer cuando los tiempos se ponen lentos?
La respuesta es ¡acelerarse uno mismo!

Pero no me refiero al cliché que, por lógica, sé que todos hacemos durante los tiempos difíciles: No me refiero a esforzarse AUN MÁS por conseguir nuevas oportunidades y destrabar cualquier cosa que esté estancada. Sé que eso lo estás haciendo.

Acelerarse a uno mismo es, invertir en uno mismo:

Aprender cosas nuevas y diferentes.

Hacerse a nuevos talentos o repotenciarlos.

Siempre, sin excepción, tras una buena racha, viene un tiempo lento. Siempre tras una mala racha, viene una buena. Es la lógica del contraste. Los seres humanos somos PÉSIMOS al momento de evaluar circunstancias, y creemos que "*como es ahora, así será siempre*". Pero nada más alejado de la realidad, y eso aplica tanto para los buenos tiempos, como para los malos.

Cuando los tiempos se ponen lentos, una excelente estrategia es justamente la de aprovechar para invertir en uno mismo y sus virtudes. Es el mejor momento para hacerlo, por cuanto no hay distractores. Obvio, hay que seguir buscando oportunidades, pero complementarse invirtiendo en uno, es una opción perfecta.

El hacerlo, permite obtener nuevas perspectivas frente a nuestras circunstancias y hacernos creativos con nuevo conocimientos.

No cometas el error de caer en esa disculpa de todos de "*es que las cosas no andan bien*" y que como todos andan igual, pues no hay nada que hacer.

Nadie quisiera ver más que el ciego, y ver la luz al final del túnel. Pero mientras tanto, invierte en ti mismo.

Tengo un dicho en inglés, que me gusta "***When times are slow, speed***

up yourself": Cuando los tiempos vayan lento, acelérate tú mismo.

Este libro es un ejemplo de esa inversión que has hecho en ti. Ningún libro que leas durante un período lento será una pérdida de tiempo.

La vida cambia, cuando te cambias a ti mismo, y como puedes hacer un número indefinido de cambios en ti, mientras tengas vida, pues puedes cambiar tu vida indefinidamente.

Alimenta tu alma y tu mente. Dale nuevo conocimiento. Así sea en ramas distintas a las que tengan que ver con aquello que hoy te bloquea.

En la serie LOST (Perdidos) de JJ Abrams, hay un capítulo donde uno de sus personaje –Sawyer- debe enfrentar un serio problema. La decisión que toma, es leer un libro. Antes las críticas de sus compañeros, por lo aparentemente inútil de su acción, dicho personaje cita a Churchill y cómo este, incluso durante la guerra, leía todas las noches un libro, pues "*lo hacía pensar mejor*".

Leer y aprender cosas de otras ramas del conocimiento distintas a las que manejamos o que ahora nos enfrentan a una disyuntiva, nos permite refrescar la mente y reconectar ideas.

Esto, es lo que se llama *inteligencia conectiva*, y es algo que suelo explicar durante mis talleres de creatividad y pensamiento lateral: Cuando conectamos cosas que aparentemente son disparatadas, logramos innovar. Todo gran invento que ha transformado al mundo, vió la luz porque alguien encontró una manera de "reconfigurar" lo existente.

Jamás te niegues un libro, jamás te niegues una forma de conocimiento. Y menos, durante tus momentos más oscuros.

Lo único que necesitas es UNA IDEA, una sola forma de ver las cosas diferentes, y tal vez, la más maravillosa de las fortunas, esté esperándote al otro lado de una página en un libro...

***

Échale un vistazo a tu círculo de influencias

Seguro has escuchado aquello de "*Dime con quién andas y te diré quién eres*". Y muy seguramente ha escuchado también esa frase de "*El que entre la miel anda, algo se le pega*".

Está demostrado que uno puede inferir, con un buen grado de certeza, cuál es el salario que gana una persona si uno promedia lo que ganan sus 5 a 6 mejores amigos.

¿A dónde voy con esto? A que las personas con que decidimos relacionarnos tienen un profundo impacto en nuestra manera de ver el mundo, y por ende nuestras aspiraciones y problemas.

En PIENSE Y HÁGASE RICO, Napoleón Hill -Su autor-, habla de un concepto denominado *Master Mind* o Mente Maestra.

Esta mente maestra se refiere a un grupo de personas con que uno trabaja y se comunica para llevar a cabo sus planes.

Para dar vida a cualquier idea uno necesita el poder del grupo.

Siempre que se juntas varias mentes se multiplica el poder del pensamiento puesto que cada uno proporciona sus conocimientos y atributos a la causa.

Imagina que eres un jugador del fútbol y que tú solo, juegas contra todo un equipo entero. Es imposible ganar, ¿verdad?

Este concepto de Master Mind es perfectamente aplicable a nuestra decisión de desbloquearnos, y salir adelante.

Pregúntate, *¿qué tipo de personas están a tu alrededor?*

¿Qué tanto te aportan?

¿Qué tanto te impulsan y motivan a seguir adelante?

¿Cuentas con maestros, amigos o simples compañías?

Voy a decir esto aunque suene fuerte: más de una persona que rodea tu vida, es una simple sanguijuela, interesada en aprovechar tanto de ti como sea posible, sin brindarte nada a cambio.

¿Qué parásitos has dejado entrar a tu vida?

Esto es un llamado de atención, y aquí viene un consejo, *siempre que sientas que eres el centro de admiración de las personas con que te rodeas, es el momento de buscar otro grupo para seguir creciendo.*

¿De qué hablan las personas con que sueles acompañarte?

Si las personas que están a tu alrededor, son mejores que tú, hablan de cómo están logrando cosas grandes y yendo más y más lejos, ¡esto es una buena señal!

En este caso, la mayoría de personas preferirán desistir de dichas compañías diciendo que se sienten "inferiores", pero la verdad es, que dichos grupos son una gran oportunidad: Estos ofrecen un reto y aprendizaje para que escales como ellos.

Dicho de otra forma, nuestra mente está diseñada para **adaptarse**.

Desde años inmemorables con el fin de sobrevivir debíamos adaptarnos a los requisitos de nuestra tribu, eso no ha cambiado. **Rodéate de personas mejores que tú** y tu cerebro comenzará a adaptarse por buscar lo mismo encontrando oportunidades.

Eso, es salir de tu zona de confort.

Ten cuidado si no son tus familiares y amigos los que te están bloqueando, o que están actuando como vampiros de energía, robándote todo impulso por probar algo nuevo o diferente.

Busca como rodearte de personas que te inspiren, que te motiven a crecer, personas de las que puedas aprender. Personas que tengan ese éxito que tú quisieras para ti.

Esto es algo que toma tiempo, pero que no debes pasar por alto.

Considera tener un mentor, alguien que haya obtenido el éxito que tú quieres haciendo aquello que sueñas y ofrécete a trabajar gratis para él. Es una propuesta atrevida, pero una que ha servido a grandes personajes que han trascendido en la historia.

Si no puedes hacerte a personas de carne y hueso con quien interactuar, busca biografías y textos de individuos que admires y estúdialos.

Eso, es una técnica probada en programación neurolingüística: **Estudia y actúa como esas personas que admiras**, y tu cerebro comenzará a hacerse a su manera de pensar.

Y finalmente, busca ir tomando distancia de aquellas personas que no te están aportando nada. Está bien que enseñes y compartas lo que sabes, pero también tienes que comenzar a mirar hacia arriba y buscar cómo aprender más para ti.

Las personas que te rodean tienen un alto grado de influencia en lo que eres hoy día.

Una vez te decidas a alejarte seguro recibirás críticas y comentarios.

Es normal...

Pero por tu bien, es necesario crecer. Sí el 99% de las personas no creen en ti, solo importa que tú hagas parte del 1% restante. Eso es la vida. ¿Cuál vida? ¡La tuya!

Si uno hace lo que todo el mundo, uno termina como todo el mundo.

Rompe con esos lastres que a veces disfrazados de amistad y buenas intenciones, no te dejan seguir.

Rompe con esas cargas que disfrazadas de rutina y comodidad, no te dejan ver más allá.

Deja el miedo a un lado, y deshazte de aquello que te intoxique. Este adormilamiento que denominas bloqueo, no es más que una situación temporal que por culpa de nuestros propios temores, queremos ver mucho más grande y poderoso de lo que realmente es.

***

Técnica: Deshazte de algo

No recuerdo donde fue que supe de esta técnica, pero funciona bastante bien:

Cuando uno escribe, con frecuencia uno suele estancarse. Los jugos creativos fluyen dándonos ideas maravillosas que vamos plasmando en el papel, pero de pronto... ¡BOOM! nos encontramos con una pared de frente.

Si bien soltar lo que estamos haciendo es una buena solución, esta otra alternativa que voy a plantearte -un poco más drástica-, suele ser muy efectiva: **Deshacerse de lo último que escribimos y retomar desde cero**.

¿A dónde voy con esto en nuestra búsqueda por desbloquearnos? En que a veces los problemas tienen más que ver con querer aferrarnos a cosas que no necesitamos, que con buscar aquello que deseamos.

¿Qué pasaría si te deshaces por completo de eso de lo que te estas aferrando tanto y que te causa lo que estas sintiendo?

El escritor que decide deshacerse del último capítulo de su libro, porque aun estando buenísimo, se da cuenta que lo lleva a un callejón sin salida, tiene bastante coraje. En la vida pasa igual.

¿De qué te estas aferrando?

¿Por qué lo estás haciendo?

¿Cuál es ese afán de control?

Tomate unos instantes frente a tu situación y fíjate si no hay elementos que estén produciendo ruido: Personas que hay que dejar seguir; Fíjate si tal vez, este capítulo de tu vida necesite volver a escribirse.

Eso, es deshacerse de algo.

A principios del año 2013, decidí hacer una inversión. Convencido de que era lo mejor para mí, puse una buena cantidad de dinero en dicha opción, solo para ver como día tras día, mis recursos se iban desvaneciendo.

Todo el mundo me dijo que aguantara, que persistiera. Pero por dentro yo no me sentía nada bien. Aun siendo la gran inversión que debía ser, mi salud mental estaba en riesgo. Decidí salirme, *"deshacerme de ese capítulo"*.

¿Tuve una perdida económica? Sí.

¿Fue grande? Sí, muy grande.

¿Estoy tranquilo hoy? Sí.

¿Tener la mente así de fresca me ha servido para reescribir ese capítulo de mi vida? **¡QUE NO QUEDE LA MENOR DUDA QUE ASÍ ES!**

Puede ser muy duro y difícil. Pero el alivio, es algo que apenas puedes imaginar.

Deshazte de lo que causa ruido y se roba tu atención.

Para este ejercicio, te propongo deshacerte de algo que no necesites: Tal vez vieja ropa, o libros que ya leíste. Haz una donación a una obra de beneficencia, regala un mueble a un colegio, o esa caminadora elíptica que ya no usas y está haciendo espacio en tu balcón o en el cuarto útil.

Deshazte de algo, algo simple, y luego piensa qué otra cosa ya no necesitas, o no te sirve, y suéltala... deshazte de ella también.

Ve escalando hasta llegar a considerar aquellas cosas que creerías no podrías dejar ir. Y cuando estés listo, suéltalas y deshazte de ellas también.

Practica el arte de soltar, que sin duda puede hacerte bastante bien.

¡Deshazte de algo ahora!

***

Qué hacer cuando no encuentras empleo...

Cuando se trata de bloqueos, uno de los casos más frecuentes con que suelo encontrarme, corresponde a aquellas personas que sienten que no logran encontrar empleo.

Personas sumamente calificadas, o que recién se graduaron de sus universidades, se enfrentan con bastante frecuencia a esta situación.

Sin embargo, no se dejan amilanar por ella, siguen intentando, pero es innegable que sienten el desgaste de no encontrar eco a sus solicitudes.

Es por eso que incluyo este capítulo aquí.

Es un hecho que aparte de las decepciones amorosas, no existe nada más frustrante que él no conseguir trabajo. Y es que no es para menos, una de las necesidades primordiales del ser humano es, aparte de hacerse a un sustento y seguridad, el sentirse útil y valorado.

Sin duda cada caso es diferente, pero en estos tiempos de incertidumbre, y sin importar tu situación, es necesario que mantengas estas dos cosas presentes:

La primera es:

¡TIENES QUE SEGUIR BUSCANDO!

... y no tirar la toalla.

Lo sé, cansa...

Lo sé, llevas rato haciéndolo...

Lo sé, la necesidad llama...

Pero si quieres que alguien más te emplee, no existe ninguna otra alternativa. El secreto radica en mantener una actitud sana frente a la búsqueda, y casi que hacer de esta misma, tu trabajo del momento.

Esto es, si no tienes trabajo –y quieres emplearte-, HAZ DE TU TRABAJO ACTUAL EL BUSCARTE UN TRABAJO.

Es algo agotador y no remunerado, pero aun así, todo esfuerzo que hagas ahora, te acercará un poco a que ese deseo se materialice.

Debes mantenerte dispuesto a asumir los retos y pruebas que habrán de llegar, y siempre recordarte en todo momento que "*Esto también pasará*".

Lo único seguro es el cambio, no solo frente a ti, sino generados por ti. Y cambios siempre puedes hacer: puedes buscar por otro lado, ajustar tu hoja de vida, hablar con otras personas, o cambiar de idea de puesto; Siempre habrá algo que pueda hacerse y nadie tiene la última palabra frente a lo que pueda llegar a funcionar o no. Pruébalo todo, porque no sabes qué o cuando vaya a funcionar.

¡Tienes que seguir insistiendo! Busca refugio dentro de ti, en tus hobbies, amigos, familia o busca desconectar tu mente cuando esta te empiece a cuestionar al respecto. Pero sigue buscando, y sobre todo: **¡SIGUE PROBANDO COSAS NUEVAS!**

Y segundo:

NO TE TOMES NINGÚN RECHAZO PERSONALMENTE.

Este es el secreto para mantener una actitud saludable.

La gente dice "*no*" por miles de razones, y el devanarse la cabeza preguntándote "*¿por qué no me quieren*?" es perder valioso tiempo y energía.

No pierdas el entusiasmo por cada nueva propuesta que te llegue, así al final no salga nada. Muchas personas terminan diciéndose cosas cómo "*¿para qué me voy a entusiasmar, si después no sale y me lastimo*?".

Que no dejes que eso afecte tu actitud. Si no sale, ¡no sale y punto! Pero nadie negará que sigues en pie, en alto y dando la batalla. Este tiempo de incertidumbre, lo hemos vivido todos. Pregúntale a cualquiera y sin duda te contará de un período de su vida en oscuridad. Puedes decir que llevas mucho en ello, ¿y qué? ¡Simplemente no ha llegado lo que debe llegar! No desfallezcas y mantén la fe. "*Las cosas que son para uno, son para uno*" dicen algunos, y yo le creo a esa frase, siempre y cuando uno persista y haga algo por ello.

Escucha esto:

Si hoy llegara alguien y te revelara que solo tras ser rechazado 1000 veces obtendrás el trabajo de tus sueños, ¿dejarías de buscar? ¡Claro que no! Por el contrario, harías todo lo posible por afrontar esos 1000 rechazos tan pronto como fuera posible. No te limites, insiste, cambia, reajusta, insiste otra vez.

Créeme, no estás perdiendo tu tiempo. Ni tienes una maldición encima. Si todos los días haces algo por conseguir ese trabajo que quieres, tu tiempo está siendo bien invertido. Ten paciencia, ¡Sí, más paciencia! que aunque en este momento te sientas enfermo, mareado y perdido en altamar,

eventualmente la tierra firme, dejará ver la arena blanca de sus playas.

Si haces cada día algo más por acercarte a dónde quieres llegar, eventualmente llegarás allí.

***

Qué hacer cuando No encuentras pareja...

Cierto día recibí un correo electrónico desesperado de una mujer, bastante joven y al parecer –por su foto de perfil- muy linda.

En este correo me manifestaba que ella entendía el valor de la persistencia, pero que no lograba comprender por qué aun haciendo bien las cosas para estar con alguien y construir una relación, las cosas no se le daban.

En su mensaje me decía además que se trataba de alguien que le gustaba mucho, y que ella era supremamente buena con él, y sabía que le gustaba pero que aun así, terminaba etiquetada como "*una amiga más*".

Repito que se trataba de una mujer joven y hermosa, y la verdad, entendí perfectamente qué era lo que estaba pasando...

¿Alguna vez se ha preguntado por qué el oro es valioso?

La respuesta es, porque es escaso.

Es un material visualmente agradable y que requiere trabajo para conseguir. Lo mismo sucede con los diamantes, siglos bajo presión resultan en la formación de las preciosas piedras.

Pues bien, en cuestiones del amor prima la emoción sobre la razón, y por ello esto que voy a decir a continuación, va a parecer carente de toda lógica:

Si quieres ser deseado, tienes que ser escaso como el oro o los diamantes.

Si ya te has dado cuenta que siendo buena gente, o especial con el sexo opuesto obtienes lo mismo, ¿por qué no pruebas ese cambio de estrategia?

En las relaciones, cometemos el error de creer que el otro QUIERE lo mismo que nosotros, y por eso le damos lo que quisiéramos para nosotros.

Pero esto lo digo como el hombre que soy y con el par de secretos que conozco sobre la sicología de las relaciones:

¡Todos queremos un reto! las mujeres se sienten atraídas por el hombre que no logran descifrar, Y los hombres por la mujer que percibe estar un nivel por encima. Ambos queremos sentir que hay una recompensa que vale la pena perseguir, y que nuestro esfuerzo podría conseguirla.

No es hacerte imposible, es imponer un reto que el otro deba –y pueda-

lograr...

Cambia de estrategia, cambia de mentalidad y deja de pensar en el otro como si él o ella fuera lo máximo y comienza a actuar y comportarte como si TÚ fueras el premio.

Esto no es empezar a mirar a los otros por encima del hombro o ponerte sobre un pedestal, como sí alterar el entorno, y darle algo de misterio. El misterio es una deliciosa especia que bien le va a cualquier pareja en etapa de enamoramiento y generación de atracción...

¡Ah, las relaciones! Esto daría para escribir un libro completo al respecto. Tal vez algún día lo haga... Pero por ahora, estos son cinco claves que puedes poner en práctica ahora mismo, para convertirte... en ese "oro valioso" por el que hay que trabajar para ganar:

1. Comienza a verte como el premio, no cómo quien acompaña al campeón.

2. Deja de buscar llenar todo silencio en una conversación. Permite que los demás se esfuercen por hacerlo.

3. No tienes que contestar a todo lo que te pregunten. Si quieres misterio, voltea cualquier pregunta que te hagan con otra pregunta, algo que rete a esa persona que te atrae. Contesta con un "¿*Y por qué te voy a contar eso*?" o "¿*Qué me darías si te digo*?" hazlo con una sonrisa de picardía y el mensaje llegará como debe ser.

4. Presta atención a tu lenguaje corporal. Es hora de practicar el levantar la cabeza inclinando el mentón hacia arriba un poco. Disminuye tu velocidad al caminar, disminuye la velocidad de tus movimientos. Si estás hecho de diamante, compórtate como uno: Porte, sé valioso ante todo.

5. Hazte escaso, pero deja a un lado la mentalidad de la escasez. Esto es, el mundo está lleno de opciones para ti, pero tú eres una opción única: En un mundo con más de 7000 millones de habitantes hay más de una persona que se sueña estar contigo, y que tú, sencillamente desconoces. Si hoy una relación no funciona, dale la bienvenida a la siguiente y que venga lo nuevo. Seguro no será igual, pero íi será diferente. Y eso, es bueno.

En mi libro Súper Lenguaje Corporal, dedico una tercera parte al manejo del lenguaje corporal y actitudes necesarias para generar atracción en el sexo opuesto. Igualmente en el capítulo sobre pensar atractivamente de mi libro Piense Poderosamente, exploro en detalle ese concepto de hacerse valioso y tratarse como tal: llevándote por tu mundo como si fueras tu propia celebridad.

***

Conclusión: Es hora de seguir adelante

He querido compartirte a lo largo de este libro, algunas ideas para que tomes fuerzas para enfrentarte a este momento de adversidad.

Mi idea, ha sido la de recargarte y mostrarte que opciones, sí hay allá afuera.

Quisiera terminar compartiéndote estas palabras:

A quien quiera que se esté sintiendo deprimido, triste o hasta suicida ahora mismo, tengo algo serio que decirle:

¡ESTÁS BAJO UNA ALUCINACIÓN!

Cuando uno se deprime, sentimos como si el mundo se nos cerrara.

La mente comienza a jugarnos trucos sucios y a generar pensamientos limitantes.

Si terminaste con alguien, tu mente te hará trampa y te hará decir cosas como "*no hay nadie allá afuera para mí, me quedaré solo*". Pero esto, no es más que una ilusión, una estúpida alucinación...

Cuando de relaciones se trata, hasta ahora, has conocido a menos del 0.000001 por ciento de las personas en este planeta. Podrías conocer a 100 personas al día, y aun así sentir que no has conocido a nadie.

Si pierdes tu trabajo, tu mente te hará trampa y te hará decir cosas como "*no voy a poder conseguir dinero, ¡estoy perdido*!". Pero esto no es más que una ilusión, una ilusión propia del miedo a la incertidumbre.

Siempre que uno pierde algo que consideraba fundamental -aun cuando uno está completo, sin necesidad de nada externo-, tu cuerpo decide defenderse, y apelar a los métodos propios del hombre primitivo que busca sobrevivir al ataque de cualquier bestia.

Si sientes que todos quienes están a tu alrededor están avanzando en la vida y que tú sigues en el mismo punto, tu mente te hará trampa y te hará decir cosas como *"¿por qué a mí no me sale nada y a los demás si?*". Pero esto, no es más que una ilusión, una ilusión propia de compararnos con los demás de manera desigual.

Uno nunca tiene el panorama completo de las cosas, y comparar los éxitos de los demás contra las cosas que no te salen, es una batalla perdida.

Todos vamos ascendiendo por la montaña de la vida a diferentes ritmos y por diferentes lugares. Cada quien experimenta el mundo de una manera diferente, y el que no veas los problemas de los demás no significa que no existan.

Siempre el prado de la casa del vecino parecerá verse más verde. Pero lo que no sabes, es que en el fondo, tu vecino piensa igual de tu propio jardín...

Es así como la mente racional pierde poder por dejarle a dicho impulso primario tomar ventaja. Pero esto no es más que una ilusión, una ilusión propia de nuestro sistema mental anclado al pasado.

Si sientes una pérdida, tu mente buscará justificarla.

Si te sientes triste, tu mente buscará razones para justificar la tristeza.

Si te sientes fracasado, tu mente comenzará a hacer comparaciones desiguales para justificar tus apreciaciones.

¡Tu mente quiere buscar pruebas que justifiquen tus emociones! Así que las frases "*estoy acabado / nada volverá a ser igual, nada me sale*" ante cualquier infortunio es una de sus estratagemas, y de nuevo: ES UNA ILUSIÓN.

Esta es la razón por la que alguien triste encontrará tantas razones para justificarse como sea posible, aun cuando estén salidas de contexto.

¿Y entonces que hace uno? El contenido que te he compartido te hace un poco más consciente del asunto. Toda vez que te sientas mal, tienes que tomarte un tiempo en observar tanto como sea posible tus emociones y esforzarte por ver la ilusión de estas; esforzarte por encontrar cuanto de lo que estás diciendo es una justificación salida de contexto.

¿Que requiere esfuerzo? Sí.

¿Qué nadie se quiere sentir mal? Sí.

¿Qué esto es seguramente lo peor que has sentido? Tal vez sí. Pero es una ilusión, un momento, un instante que con cada minuto se irá desvaneciendo. Nada es para siempre.

El ser humano tiene una capacidad de adaptación inmensa. Nada es insuperable, y todo con tiempo pasa.

Ánimo y fuerza, que el mundo necesita tú potencial.

No eres tus circunstancias.

Tampoco eres, lo que piensas. Eres lo que haces la mayoría de las veces con tus pensamientos.

Así no tengas la solución, decídete por hacer alguna cosa por sentirte un poquito mejor, sin importar qué tan simple pueda parecer. Un paso a la vez se recorre todo camino. Pero tienes que hacer algo, cualquier cosa, hoy.

Mi nombre, es Juan David Arbeláez, y espero que algo te haya quedado de todo esto.

¡Muchas gracias!

***

Acerca Del Autor

Además de empresario, escritor y conferencista, Juan David Arbeláez es un Mentalista. Un adepto al poder de la mente, donde por medio de técnicas de sugestión, lenguaje corporal, programación neurolingüística, inteligencia emocional, magia escénica y hasta probabilidad logra por medio de sus cinco sentidos crear la ilusión de un sexto.

Sus charlas-espectáculos han sido presentadas para miles de espectadores y grandes compañías Colombianas como Bancolombia, EPM, UNE, Grupo Corona, Grupo Argos, Éxito, Grupo SURA, NUTRESA, y Grupo Familia, entre otras.

Juan David es además campeón latinoamericano de mentalismo y con frecuencia es invitado a demostrar sus habilidades y compartir sus experiencias en diferentes programas de televisión incluyendo shows de la talla de DON FRANCISCO PRESENTA en donde se ha presentado en múltiples oportunidades ante toda la teleaudiencia latinoamericana.

Es además el autor del libro PIENSE PODEROSAMENTE donde comparte ocho mentalidades enfocadas al desarrollo del verdadero poder personal. También es el autor del libro EL ARTE DE INSPIRAR AUDIENCIAS en donde explica técnicas para hablar en público y realizar presentaciones asombrosas; Y es autor del libro IMPORTACULISMO PRÁCTICO, la última filosofía de vida para vivir bien de una buena vez; así como de varios audio-libros sobre temas variados de empoderamiento personal.

Su página en Facebook, cuenta con miles de seguidores que periódicamente comparten y discuten con él sus artículos y videos.

Es además el creador de Koan Games, una firma orientada a conceptos de gamificación empresarial, y la creación de juegos enfocados a temas innovación, emprendimiento, creatividad y por supuesto entretenimiento para empresas (www.koangames.com).

Usted puede obtener más información acerca de Juan David Arbeláez para conferencias y presentaciones visitando su sitio web en:

http://www.MagiaMental.com

Otras Publicaciones

Piense Poderosamente



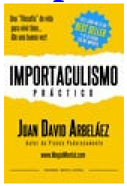
En Piense Poderosamente, Juan David Arbeláez, el Mejor Mentalista de Latinoamérica le revela sin reservas y de una manera totalmente práctica, racional y alejada de cualquier concepto esotérico el cómo desarrollar 8 mentalidades para empoderarse y llevar su potencial personal al máximo.

El Arte de Inspirar Audiencias



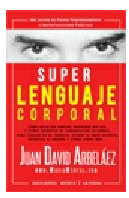
Juan David Arbeláez le explica los detalles paso a paso para hacer de sus presentaciones verdaderos espectáculos a los que el público si quiere prestar atención, a la vez que le explica como presentarlos y hablar en público proyectando absoluta confianza y seguridad en cualquier tema.

Importaculismo Práctico



¿La razón de la vida? ¡Facil! Amarse a sí mismo. Descubra una verdadera filosofía para vivir bien de una buena vez. Juan David Arbeláez le explica 25 principios para dejar de prestar atención al "qué dirán", y enfocarse en la persona más importante que existe sobre este mundo: ¡Usted mismo!

Super Lenguaje Corporal



Juan David Arbeláez considera este como tres libros en uno. Y en él, le explica de manera concisa y super práctica cómo decir sin hablar, escuchar sin oír y otros secretos de comunicación no verbal para liderar en el trabajo, atraer al sexo opuesto, detectar el engaño y otras cosas más...